



浜内さんが伝えたい「五味五感」のワードを挙げていただきました。このワードについて、連載で順に詳しいお話をご紹介します。



パタパタオムライス

材料(2人分)と作り方

① 1224 グリンピース30gは凍ったまま塩少々を加えた熱湯でさっと茹で、ざるに上げて水けをきる。ボールに温かいご飯150g、グリンピース、6191 トマトケチャップ大さじ2、塩少々を入れて混ぜる。

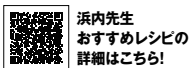
② 1218 カットコーン80gは凍ったまま熱湯でさっと茹で、ざるに上げて水けをきる。ボールに入れて、5632 マヨネーズ大さじ2、粗びき黒こしょう少々を加えて混ぜる。

③ 1436 菜らか厚切り焼豚(ラーメン用)1袋(2枚)は解凍する。レタスの葉2枚は食べやすくきる。4807 薄焼きたまご4枚は解凍し、2枚一組にして重ねる。薄焼きたまごの中心から手前に向かって、縦に1本切り目を入れる。

④ 右の写真を参照して、薄焼きたまごに①のご飯、焼豚、②のコーン、レタスを等分にのせる。薄焼きたまごと焼豚を持ち上げてコーンの上に重ね、同様にレタス、ご飯の順に重ねて包み、器に盛る。
(1人分406kcal、塩分1.7g)

●アドバイス●

黄色や赤といったオムライスのイメージカラーはそのままに、薄焼きたまごでラップサンド風に仕上げました。ケチャップは混ぜるだけでいい。楽しく、手軽に作っていただけますよ。



浜内先生
おすすめレシピの
詳細はこちら!

●「しょうゆ」「塩」の特に表記のないものは、6117 超特選丸大豆醤油と6254 長崎五島の塩を使用。「油」「揚げ油」はそれぞれ「6484 米油」を使用しています。
●大さじ1は15ml、小さじ1は5ml、1カップは200ml、1ccは1mlです。



料理にはありません。どんな料理でも作る側の親が楽しむ姿勢が、子どもにもさつと伝わるはず。いつもと違うオムライスは、「目でも楽しむ、味わう」料理になることでしょう。

白いオムライス



材料(2人分)と作り方

① 1781 ボークウインナー4本は凍ったまま熱湯で5分茹で、ざるに上げて水けをきり、小口切りにする。1145 ハブリカミックス¼袋(75g)は凍ったまま熱湯でさっと茹で、ざるに上げて水けをきり、5mm角に切る。1218 カットコーン50gは凍ったまま熱湯でさっと茹で、ざるに上げて水けをきる。

② ボールに温かい十八穀ご飯*300g、①の具材、塩小さじ½弱を入れて混ぜ、器に盛る。

③ ボールに卵白3個分(約100g)、牛乳½カップ、片栗粉大さじ1½、塩小さじ½強、こしょう少々を入れ、よく混ぜ合わせる。鍋に入れて中火にかけ、ゆっくりと混ぜながらとろみが出るまで加熱する。②のご飯にかけていただく。
(1人分527kcal、塩分3.3g)

*米2合(360ml)に5438 十八穀ご飯の素1袋を加えて炊いたもの

●アドバイス●

具の彩りが楽しい、変わりオムライスです。かっけているのは、卵白がベース。鍋で加熱しているうちにだんだんと固まっていきます。その様子を親子で体験してみてくださいね。

浜内千波さん流の食育を伝授 Vol.8

五味五感を 生かした食の知識



浜内千波さん

「家庭料理のカリスマ」とも呼ばれ、料理のあらゆる知識に精通している人気料理研究家。テレビ、雑誌、講演会での活躍のほか、朝食を紹介するTwitterや、料理のコツをYouTubeで配信。また毎月、「浜内千波 ファミリーキッチンングスクール」のオンライン料理教室も実施中。

子どもの味覚がぐんと発達するのは、幼いうちのごく限られた期間。

「まずは大人が食を見極める力をつけ、子どもとともに体験しながら、食べる力、生きる力をはぐくんでほしい」とおっしゃる浜内千波さん。

五味五感をテーマに、浜内さん流の食育についてお話を伺います。

今月伝えたい
五味五感ワード

視覚

「料理は目でも味わうもの。
視覚から、食べる力を
つけましょう」

食事をするとき、私たちは味覚だけでなくさまざまな五感を働かせています。なかでも視覚は「おいしそう」と感じるとに大きくかわつていて、とくに幼児期はその影響が顕著に表れるといわれます。おいしく食べる力をはぐくむためには、目で見極め、目で味わう力をつけ、親子で共感することも大切ではないでしょうか。

色は栄養と品質の目安

青々とした葉野菜や真っ赤に熟れたトマトは、見るからにおいしいですね。色の濃い野菜は新鮮で、栄養もしっかりと蓄えられているものです。冷凍の野菜であつてもそれは同じ。旬の時に収穫し、確かな技術で急速に冷凍処理したものは本来の鮮やかな色が保たれ、栄養の損失も少ないそうです。

目で見てわかる食材の色は、新鮮さや栄養価の高さの判断材料のひとつ。いい食品を見極める大切な情報です。

「おいしい!」を 引き出す色、形

料理を見て「おいしそう」と思うのはどんなときでしょうか? 彩り、焼き色、つや、照り、あるいは盛りつけの美しさを感じたときかもしれません。食経験がそれほど豊富でない子どもがまず興味を持つのは、やはり色でしょう。料理に赤、緑、黄色、白、茶色などの食材をバランスよく使うと、楽しんで食欲をかきたてます。また、多くの色をそろえることで、全体の摂取量が増えたと同時に栄養バランスも整うというメリットがあります。それから、形のインパクトも

大切ですね。花型で抜いた野菜、たざんウインナーなどに子どもは大きく反応します。いつもとはちよつと違う色や形のアレンジは子どもの好奇心をくすぐり、「食べてみたい」という気持ちが生まれます。

親も子も飽きない工夫を

子どもが好きなオムライスも、いつも同じでは残念ながら飽きてしまふことがあります。「オムライスはこの具を使って、色と形はこう」という固定観念をお持ちではありませんか? 同じ材料を使つても形が変わると、その目新しさが食欲を刺激してくれます。材料だって替えていいんです。たとえばトマトケチャップを切らしていたら、使わずに作ってみましょう。「こうでなければならぬ」ということは