



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 ファミリークッキングスクール」のオンライン料理教室も実施中。

浜内千波さん流の食育を伝授 Vol.9

五味五感を生かした食の知識

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

嗅覚

「食材や料理の香りを意識して、
食事の楽しみを増やしましょう」

「味」と「風味」。よく似た言葉ですが、どのように使い分けていますか？「味」は食べ物を口に入れたときに舌で感じるもの。「風味」は、「味」だけでなく「香り」も含めて表現するときに使うことが多いようです。風味がいいというときは、味も香りもいいというこは、おいしさを感じるのには、味覚だけでなく嗅覚も大いに関係しているのです。

「鼻」で感じる味

嫌いな食べ物の味をわからなくするために、子どもが鼻をつまんで食べる場合があります。実際、私たちの脳は、味の情報の95%を嗅覚から得ているそうです。風邪をひいて鼻が詰まっているときに食べ物をおいしく感じないのは、嗅覚の働きが悪く、残り5%の情報しか味覚（舌）で感知していないからなのです。嗅覚は、食事においてとても大切な役目を果たしているんですね。

食材が放つ香りの力

かつおだしのいい香りや、しょうゆやみそのはり香ばしさは、食欲をかきたてます。できたての料理のいい香りにつられ、さほどおながくないでも「食べた！」と思うこともあります。本物の香りには、人工的に作られたものとは違う力があります。いちごの甘酸っぱい香り、ステーキがまとうガーリックの香り、焼き菓子の甘いバターの香り、コーヒーのリラックスできる香り。香りは食欲をかきたてるだけでなく、気分転換の効果もあり、食材の食べごろや調理、加熱時間のほどよいタイミングを知らせてくれる合図にもなっています。

記憶をつなぐ 食卓の香り

今回レシピをご紹介したパンも、焼きたての香りが漂うだけで、幸せな気分になりますね。パン作りは材料をろえや計量に手間がかかると敬遠しがちですが、冷凍の生地を使えば、そのストレスから解放され、手軽においしく達成感が得られます。パンにいかさまず、食材や料理の香りを堪能できるのは、心にゆとりがあるときではないでしょうか。あわたたしい日々の暮らしでは、「早く食べなさい」と子どもをせかすことがあるかもしれませんが、ときどきは食べ物の香りを楽しめるように心に余裕を持てるといいですね。食べ物の香りがかぐと、その香りにまつわる過去の出来事を思い出すことがあります。



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。



金時あんパン

材料(4個分)と作り方

① 5522 パン生地(8個入) ½袋は、冷蔵庫に一晩置いて解凍する。生地を取り出し、中の空気を抜くように手でかるく押してから丸めなおす。間隔を空けてバットに並べ、乾燥しないように乾いたふきんをかけ、さらにその上にぬれふきんをかぶせて、約20分室温でやすませる。

② 1013 田舎きんとき豆1パック(130g)は解凍する。ボールにきんとき豆100gを入れ、やや粒が残る程度までつぶす。残りのきんとき豆を加えてかるく混ぜ、4等分にして丸める。

③ まな板に小麦粉適宜をふって①の生地1個をのせ、手で押し直径10cmの円形にのばす。丸めた②を1個のせ、生地の縁を持ち上げて中心で合わせて包み、閉じ目を下に置いて置く。残りも同様にして包む。2個は生地の表面を指で押してくぼませる。残りは生地の表面を水で少しぬらしてから、6426 オーガニック煎り金ごま少々をのせる。

④ オープン用シートを敷いた天板に、③を間隔をあけて並べる。ラップをかけ、40℃に温めたオーブンで30分ほど発酵させる。ラップを取り、180～190℃のオーブンで焼き色がつくまで約12分焼く。

(ごまなし1個分213kcal、塩分0.60g
ごまつき1個分215kcal、塩分0.60g)

●アドバイス●

あんこに使ったのは、お惣菜の田舎きんとき豆。上品な甘さが、パン生地そのものの風味を引き立てます。いい素材を使えば、シンプルな手順と味つけでおいしく作れるんです。



食べ物のいい香りで食欲が刺激されるのは、過去のおいしい体験の記憶。どうぞ、子どもたちに楽しい記憶をたくさんつくってあげてください。食育とは勉強ではなく、おもしろく楽しい経験の積み重ねなのです。

アップルシュガーパン

材料(4個分)と作り方

① 5522 パン生地(8個入) ½袋は、「金時あんパン」の作り方①と同様に作る。

② りんごの輪切り(皮つき、幅5mmのもの)4切れは、しんをくりぬき、6044 粗製糖を両面に薄くまぶす。

③ まな板に小麦粉適宜をふって①の生地1個をのせ、②のりんご1切れをのせる。りんごの穴から生地が見えるようになるまで、りんごをぎゅっと押す。残りも同様にする。

④ 「金時あんパン」の作り方④と同様に発酵させ、180～190℃のオーブンで焼き色がつかまで約12分焼く。
(1個分167kcal、塩分0.42g)

●アドバイス●

りんごの真ん中からパンがぶつくりと飛び出した、楽しい形。りんごのしんはペットボトルのふたを押すようにすると、子どもでも簡単にくりぬけます。



浜内先生
おすすめレシピの
詳細はこちら!