



食育だより

乳幼児食

★ だし「うま味」を活用しましょう！

味覚は生まれたときにはすでに備わっていて、3歳頃から10歳頃までに急速に発達します。味覚形成の基本は、素材の味を活かした「うす味」です。出汁を利かせることで調味料をあまり使わなくてもおいしく食べられます。

うま味成分の種類

イノシン酸	グルタミン酸	グアニル酸
<p>かつお節 牛肉 豚肉 煮干し</p>	<p>昆布 チーズ トマト 白菜 玉ねぎ</p>	<p>干しいたけ 海苔</p>

相乗効果でうま味UP！



- ・グルタミン酸×イノシン酸
- ・グルタミン酸×グアニル酸

の組み合わせが「うま味の相乗効果」を生みます。お子さんが苦手なお野菜も、かつおだしで茹でたり素揚げした野菜をかつおだしで煮浸しにすると苦味やえぐみが和らいで食べやすくなりますよ。

ちーこ先生のSDGsレシピ

体にやさしい 甘酒ぽん酢



osaka food style



市販のぽん酢は意外と量が多く、使い切るのは大変ですね。手作りぽん酢は、**使いたい時に使いたい量だけ**作ることができ、お好みのかんきつ類を使ったり、甘さや塩加減を調節することができます。今回は砂糖の代わりに天然の甘味料「甘酒」を使用しました。材料をあれこれ変えて「我が家のぽん酢」を作ってみてください。



材料(作りやすい分量)

- 酒・酢・米麹甘酒(できれば濃厚なもの) 各50cc
- ※甘酒がない場合は本みりん代用可
- 薄口しょうゆ 大さじ1
- 塩 小さじ1/4
- レモン 1個 (できればワックスのついていない国産のもの)
- 昆布 3g
- かつお節 小2袋 (3~5g)

■使い方と保存■

- ・冷蔵庫で1週間保存可能
- ・料理以外にも
- ぽん酢：オリーブ油=1:1で混ぜるとドレッシングになります。

■作り方■

- 鍋に酒を入れ、中火で1分火にかけ、アルコールを飛ばす。酢を加え、中火で30秒温め、火を消す。昆布とかつお節を入れ、冷めるまで待つ。
- レモンは表面に塩をかけて、こするように洗う。清潔なスポンジを使い、流水で洗う。ペーパータオルで水気をふいたら、おろし金で皮を薄く削る。横半分になり、果汁を絞る。切り口にフォークを刺して、ぐるぐる回すとしっかり絞れる。絞った後、茶こしでこしながら、瓶に入れる。(わざわざ種をとらず、茶こしでこすとラク)
- 瓶に塩、薄口しょうゆ、甘酒、おろしたレモンの皮を入れる。1.の鍋の中身が冷めたら、瓶に加える。昆布とかつお節も加える。蓋をして冷蔵庫で保存する。すぐ使えるが、翌日になると味がまろやかになり、おすすめ。3日後には昆布を取り出す。※昆布は刻んで食べることができます。

