

10月食育だより

乳幼児食

★ 味覚について

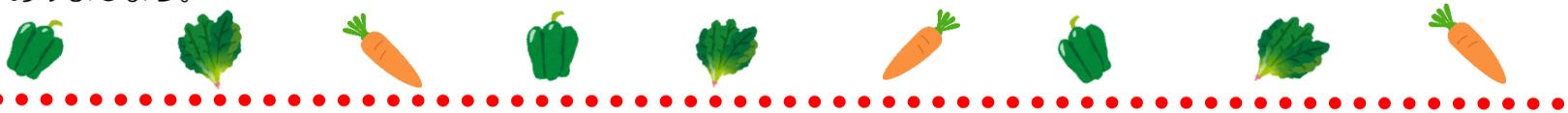
「味覚」とは、「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」で5つの基本味「五味」を感じることで、この5つの味は、体に必要な信号を伝える役割を持っています。

「甘味」… エネルギー源になる糖分があること
「塩味」… 体に必要なミネラルがあること
「うま味」… 筋肉や内臓のもとになるたんぱく質があること
これら3つの味は、本能的に好む味とされています。

「酸味」… 食べ物が未熟であること、腐敗していること
「苦味」… 体に良くないもの（毒物）があること
これら2つの味は、子どもが嫌がる味とされています。

そのため、ピーマンやほうれん草など噛むとえぐみや苦味が出る野菜や酸味の強い果物などが苦手です。

「酸味」・「苦味」は、繰り返し経験することで徐々に慣れていく味ですので、食べないからといってすぐに嫌い決めつけず、切り方を変えたり、固さを調節したりしていろいろな味を経験させてあげましょう。



ちーこ先生のSDGsレシピ



osaka food style
★★★★★

皮ごとサツマイモの鬼まんじゅう



今回は「鬼まんじゅう」をご紹介します。鬼まんじゅうは東海地方の素朴なお菓子。一般的に使われる蒸し器ではなく、今回はフライパンで蒸していきます。サツマイモは皮付きで料理に使うと彩りがよくなり、皮を食べることで食物繊維がとれて、ゴミも減ります。輸入に頼っている小麦粉は価格が高騰しているため、国内自給率100%の米粉を使うことで食料供給の安定にもつながります。

■作り方■

1. サツマイモは皮つきのまま、1cm角に切る。たっぷりの水に5分ほど浸して、アク抜きする。
2. ボウルに水気を切ったサツマイモを入れる。手ですくって軽く水気を切って、新たなボウルに入れるとよい。砂糖を加えて5分おく。米粉、ベーキングパウダーを加え、スプーンでぐるぐる混ぜたら、水を加え、さらにしっかり混ぜる。厚手のアルミカップに1/8量ずつ分入れ、耐熱の平皿に並べる。
3. 深さのあるフライパンにタオルを4つ折りにして置く。水を深さ1cmほど注ぐ。タオルの上に、2.の平皿をおき、蓋をして強火にかける。蒸気が出たら、弱めの中火にして15分蒸す。



材料(8個)



サツマイモ 1本(150~200g)
※皮ごと使うのでタワシでこすり洗いしてください
砂糖 大さじ3
米粉 40g
ベーキングパウダー 小さじ1/2
水 大さじ2

