

# ☆Kitchen letter☆

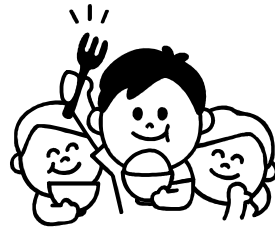
2020年11月 栄養士 中山 綾佳

## 幼児期の味覚の育て方

大人でも、初めて経験する味や歯ごたえに抵抗があることは自然なことです。味覚は経験によって幅を広げるものです。幼児期のうちに、さまざまな味に触れるきっかけ作りをすることが大切です。農業体験に参加して、とれたての野菜を味わってみたり、親子で食材の仕込みや調理をする機会をもってもよいですね。味見の手伝いをお願いするというのも、身近なきっかけになります。

## 和食で育む、健やかな味覚

幼児期に経験する味や食感が、将来の食の好みを決めると言われています。これは、味覚センサーである「味蕾」が成人よりも幼児に多いためです。濃い味や脂の味に慣れてしまうと、ファーストフードや脂たっぷりの洋食がおいしさの基準となってしまいます。生活習慣病を防ぐためにも、脂が少なく、素材やだしのおいしさが味わえる和食で、健やかな味覚を育てたいですね。



## 和食の特徴 だしとうま味

**かつお節** 沸騰した湯に削ったかつお節を加え、ひと煮立ちしたら火を消します。自然にかつお節がなべ底に落ちるまで待ち、静かに漉します。基本のだしとして、幅広い料理に使われます。

## 昆布

昆布の汚れを拭きとり、水に漬けます。昆布がしっかりと戻ったら火をつけ、沸騰する前にとりだします。

## 干しいたけ

汚れをさっと拭き、水に漬けてしいたけが柔らかくなったら、その戻し汁を漉して使います。干すことでうま味や香りが強くなりますが煮物や蒸し物などのだしとして使います。また、戻したしいたけも食材として使えます。

## にぼし

苦味のもととなる頭と腹ワタを取り除き、水につけておきます。使う時は一度漉します。魚のだしがしっかりと出るので、みそ汁などにぴったりです。

HAPPY BIRTHDAY!

今月のバースデーメニューもお楽しみに！

