

TALK . 2 BABY講座

Point

- ・子どもの味覚形成の重要性
- ・出汁の魅力
- ・いまだきママ・パパの離乳食事情とは？

中村さん

出汁をとるのは実はカンタンなんです！

仲村さん

便利なベビーフードの活用もおすすめですよ

福留さん

うま味の相乗効果で健康的な食事を



平日の「時短和食」で 仕事と育児を 無理なく両立！



動画はこちらから



うま味成分いっぱい 出汁を上手に活用する



東京聖栄大学の福留奈美先生が、幼少期の味覚を育てるのに効果的な味としてあげたのが「うま味」。複数のうま味成分を組み合わせると7〜8倍の強いうま味となるため、減塩の味つけでもおいしく健康的な食事につながるという魅力もあり、鰹節や煮干しのイノシン酸と昆布のグ

ルタミン酸を合わせた「出汁」がお勧めだと紹介がありました。その後、にんべんの中村拓美さんが登場し、顆粒出汁よりも素材からとる方が、うま味の相乗効果やおいしいことを実感できると紹介。離乳食を始める前に体験してほしい「出汁のとり方」のデモンストレーションを実施し、「最近はおだしポット」やコーヒードリッパーでもとれます」と、無理なく取り入れられる方法も教えてくれました。また、トークセッションでは「フリージング離乳食を作るときは出汁もまとめてとって製氷皿に入れ、凍らせて1個ずつ使いまししょう」と『ひよこクラブ』の編集者の仲村敦子さん。時短和食の方法などが語られました。

出汁をとるのは こんなにカンタン



水1ℓに対し鰹節30gを用意し、沸騰させた後に火を止め鰹節を入れます。1分待ち、キッチンペーパーをしいたザルでこせばあっという間に一番だしが完成です。

福留奈美 | 東京聖栄大学健康栄養学部食品学科准教授。高知県出身で幼少より和食に親しむ。(一社)和食文化国民会議による和食文化の保護・継承活動として、だし・味噌・日本茶などの出前授業を行う。専門は調理学、食文化研究。

中村拓美 | 300余年の歴史を持つ東京・日本橋の鰹節専門店にんべんの広報担当。社として2010年からスタートしている食育事業では、園児から大人までを対象に「にんべん かつお節教室」を実施。日本食文化を啓蒙している。

仲村敦子 | 株式会社風讀社『ひよこクラブ』エキスパートエディター。年間6000人の赤ちゃんが登場するひよこクラブの制作に長年携わり、赤ちゃんの成長や医療情報の知見が高い。夫と長男と3人暮らし。

TALK . 3 おいしい 和食講座

Point

- ・和食の魅力や価値を再認識
- ・家事参加のきっかけ作りとは？

奥田さん

調理家電が忙しい毎日を手助けしてくれます

植野さん

入口が広く奥が深いのが和食です



男性の家事・育児を応援！

気づきで世界が広がる いまの和食の楽しさ

和食の魅力について語ったのは、『dancyu』編集長の植野広生さん。いまや世界中のシェフから注目されている和食には、作ったり食べたりすることで気づく楽しさや喜びがあり、そのひとつが季節の移ろいを感じられることだと紹介がありました。「旬の走り、盛り、名残りを料理人が意識して調理するため、世界で最も季節感のある料理が和食です。たとえば初夏の初ガツオはさっぱり、秋の戻りガツオは脂ののった味わいを楽しめます」。このように旬を感じるほか、生産者や料理人の想いなど背景にあるストー

リーを知ったり、食材や季節によつて変わる調理道具や食器のすばらしさに触れたり。お店で定食を食べる、自炊するなど日常の中で意識することで季節の移ろいに気づき、和の食材や和食に詳しくなるとのお話がありました。

また、後半はシャープの奥田哲也さんが、食材と調味料を入れるだけで、肉じゃが、味噌汁、温泉卵などの和食をはじめ健康でおいしい料理が作れる水なし自動調理鍋「ヘルシオホットクック」を紹介。実際にモニターとなった農水省男性職員からは「とにかく簡単で時間を有効に使える」、「子どもと一緒に楽しく料理できる」など、調理家電を取り入れることで家事・育児へ参加のハードルがさがったとの声が聞かれました。



動画はこちらから



植野広生 | 株式会社プレジデント社『dancyu』編集長。法政大学法学部卒業後、新聞記者を経て出版社で経済誌の編集を担当。2001年プレジデント社に入社以来『dancyu』の編集を担当、2017年4月に編集長に就任。

奥田哲也 | シャープ株式会社入社以来、掃除機や洗濯機、調理機器などの白物家電の商品企画を担当。現在は調理家電や掃除機、美容機器などの事業を担う国内スモールアプライアンス事業部に事業全体を統括。