

おしゃべい食卓

第5号
2006年5月
発行：小国食育クラブ
監修：おぐに整形外科
(梅田修二)

子どもの感性を磨くために

味覚を育ててみませんか！

あなたは、「しょっぱい」と「すっぱい」の区別がわかりますか？最近、味に鈍感な人が増えているそうです。味は、舌で感じます。舌をよく見てもらうと、たくさんのがぶつがぶつがありますね。これは、味蕾細胞というものです。この味蕾細胞で味を感じとり、神経を伝わって脳に伝達されるのです。味蕾の数は、八歳から十二歳の時期に最も多くなります。多い人で三〜四万個にもなると言われています。つまり、この時期にいろいろな味を摂取することにより、味覚が完成するのです。これと同時に、脳が刺激されることで、感覚が研ぎ澄まされ、感受性豊かになり、感性が磨かれるのです。

味覚の基本は、「甘み」「酸味」「塩味」「苦み」の四つです。日本人には、これに「うまみ」が加わって五味を感じるができる、と言われています。それは、昆布でだしをとる食文化があるからだと思います。

ファミリーストランやファーストフードなどは、味が濃いために、だれでもある程度おいしく感じます。しかし、このようなかたよった食生活を続けていくと、塩味と酸味の区別がなくなったり、甘いものばかり食べたくなったり、味覚がどんどん退化していきます。日頃から味覚を訓練することが大切です。

また、乳幼児期は、味覚の基礎をつくってあげる必要があります。離乳期の初期においては、調味料を使って味付けをしないのが原則です。なぜなら赤ちゃんには、素材そのものの味を覚えてもらいたいからです。天然の素材からとったスープやだし汁を使えば、うま味やコクが出て美味しく仕上がります。この時期に、天然素材以外のものばかりを食べさせていると、八歳以降に天然ものを急に与えても拒絶するようになります。そう考えると、味覚を発達させるためには準備段階の乳幼児期が、重要になってくるのです。ローマは一日して成らず。千里の道も一歩からですね。

お料理講座 NO.1 味付けのルール「さしすせそ」を知っていますか？

「さ」砂糖、「し」塩、「す」酢、「せ」しょうゆ（昔は‘せうゆ’と書いて、‘しょうゆ’と読んだ）「そ」みそ、煮物を作るときに加える調味料の順です。

砂糖などの甘味が調味料の中で一番分子が大きく、素材にしみ込みにくいので最初に加えます。また、最初に加えることによって素材を柔らかくし、その後に加える調味料を素材にしみ込みやすくする働きもあります。

続いて塩、酸（酢）です。間違えて塩を砂糖より先に加えてしまうと、素材の周りに塩がおおってしまい、砂糖が中にしみ込むことができなくなってしまいます。しょうゆとみそを最後に加えるのは、煮詰めると味が濃くなり、辛くなってしまふことと、風味がとんでしまうためです。

しかし、すべての料理がこのルールによっておいしく仕上がるわけではありません。あなたも楽しい料理実験を試してみませんか！

食育同僚

幼児から大学生までたくさんの人と一緒に料理を作ることがあります。季節や年齢によってメニューは変わりますが、料理したものをみんなで食べた後、小さな保育園や幼稚園の子どもたちや、小学生は、「お父さん、お母さんに作ってあげるけん、作り方教えて。」女子大生の一人は、「初めて料理をしました。自分の作ったものをたべてもらうってうれしいことなんです。ね。両親に食べてもらいたい。」みんな「だれかのために料理を作りたい。」と、思ってくれたんだとびっくりしました。小さな子どもたちも持っている「誰かのために何かしたい」という想いを大事にしたい。それは「ごはんを作る」ことが一番近道なのかもしれないとたくさんの子どもたちに接してみて感じました。おにぎり一個でも子どもたちは「作ったから、食べて！」と自信満々。子どもたちと一緒にできる簡単なごはんづくりをやってみませんか。(M)