



★3月号★ えいようしだより



湯梨浜町役場 子育て支援課
栄養士 川口
☎ 35-5354
☎ 35-3697
✉ ykosodate@yurihama.jp

今年度もあと1か月になりました。4月に比べると食べる量が増え、苦手な食材が食べれるようになったり、スプーンやお箸が上手に使えるようになったりとたくさんの成長がみられたのではないのでしょうか。最後の1か月も元気に過ごせるように規則正しい生活リズム、バランスのよい食事を心がけましょう。

おいしさアップ！「塩」の上手な活用方法

国際的に問題となっている「塩」の摂取量。健康のため減塩が求められています。控えすぎると料理のおいしさが半減し、子どもたちの食が進みにくくなってしまうこともあります。塩は料理の決め手となる調味料。今回は、調理における塩の効果に注目しながら、塩の上手な活用方法についてお伝えします。



＼ 塩の効果 ／

乳幼児期の子どもは、食材特有の臭みやえぐみ、食感等に敏感に反応して、食事を食べ進めることができない場合があります。そこで活躍するのが「塩」。塩には単に味付けをする調味料というだけではなく、様々な調理効果があります。

・臭みをとる

肉や魚に塩をふってしばらく置くと、浸透圧により水分と一緒に臭みの成分が出ます。この水分をふき取ってから調理することで、臭みを減らし、おいしく食べることができます。

・たまねぎの辛味を減らす

たまねぎに塩をふると、浸透圧によって辛味成分が外に出て食べやすくなります。たまねぎは加熱により甘くなりますが、加熱をしてもやわらかくなく、辛味が残ってしまうものもあります。そのようなたまねぎの場合、塩を活用しましょう。



切った時に涙が出る場合は、塩をひとふり！

・味の染み込みをよくする

例えば、きゅうりの酢の物。先にきゅうりに塩をふって水分を抜き、しんなりとさせておくことで、味付けの調味料がなじみやすくなります。また、味付けをした時に、食材から水分が出て、味が薄くなってしまいうのを防ぐこともできます。

・甘味やうま味を際立たせる

スイカに塩をかけたり、小豆を炊いて作った「ぜんざい」にひとつまみの塩を加えることで、より甘味を感じることができます。また、だし汁に塩を加えるとよりうま味が感じられます。塩には甘味やうま味を引き立たせる効果もあります。

＼ 上手な減塩のコツ ／



おいしさアップにつながる「塩」ですが、健康のためには摂り過ぎに注意する必要があります。上手な減塩のコツを知って、無理のない減塩を目指しましょう。

・加工食品を減らす

加工食品は、おいしさを追求しているため、脂質、糖分、塩分がたくさん含まれています。子どもたちがよく食べる「加工食品」の塩分量を知って、食品選びの参考にしましょう。



・新鮮な食材を使う

肉や魚は、鮮度が良いほど、臭みを感じにくいものです。また、旬の野菜は味が濃く、甘味もあり、素材そのものがおいしいので、味付けが薄めでもおいしく食べることができます。

・だしを上手に活用

うま味成分が豊富な昆布やかつおのだしを使うことで、調味料を減らし、塩分を控えることができます。だしパックでも十分に効果を発揮します。