

食育白

Vol.13 五感を使ったクッキング

レシピ通りじゃない【感】でつくる料理

たくさんの地元食材に恵まれる今の季節。旬の野菜や果物で何か作ろうと思うと、必然のように料理本やホームページで作り方を調べてしまいがちですが、時には自分の【五感】をフル活用した純粋な創作活動にチャレンジしてみませんか？

自分の鼻と舌と手を信じて、香りや味、触感や音を感じながら分量は自分で決めて思うままに作ってみることで、思いがけない発見や新しい味との出会いがあるかも。目的を考えずに食材を触り、匂いをかぎ、切ったり潰したり、煮たり焼いたりしながら、自分が作ったものを食べることによって食の醍醐味を一層感じられます。

五感をフルに使って食物と向き合うことは大人にも新鮮な経験ですが、子どもにとってもダイレクトに「食べ物」への興味を高め、大切さを実感できる絶好の機会です。

さあ、自分のさじか減で「てきとう」に作ってみましょ。

旬の果実には濃厚な美味しさと高い香りがあります。入門編として、種と皮から美味しさを引き出す自己流・季節の果物のゼリーはいかがでしょう。

やあらか
アハアハアハ
美味しい!

旬果のジュレ

材料例：桃（皮も使うので極力農薬の影響が少ないもの）、美味しい水（水分が多いので水の美味しさが命）、ゼラチン、お砂糖（精製していないもの）

作り方の参考：桃は皮を剥き、種を除いた部分をお好みに切ります。剥いた皮と種、水と砂糖を鍋に入れて火にかけ、果物の甘さを追い越さないように味を見ながら砂糖を加えます。沸騰してから1分間ほど炊いて桃シロップ完成、ここにゼラチンを加えます。桃の果実は電子レンジで2分程度加熱し、香りを逃がさなようラップを取らずに冷ましてシロップと合わせ、冷蔵庫で冷やします。大人用なら白ワインやお好みのリキュールを加えても。

友人のスゴウマアハアハアハさんから
簡単に美味しく作るコツをこっそり
教えてもらいました♪ありがとうございました!

※参考までに編集室で作った材料の目安は、大きめの桃2個に対して水1ℓ、ゼラチン10~13g、お砂糖200g程度。材料の果物は桃以外にも葡萄や梨でもOK。皮と種でシロップを作る工程は他の果物でも同じです。

こどもでも
一人で
作れました♪



やあらかい果実は子供の手でもむきやすい。切り方も自由に感性のままに。



出したい手と口をぐっぐとこらえて味付けも子供に任せることが満足感と自信につながります。

小学校4年生の女の子にチャレンジしてもらいましたが、火にかけることや包丁の扱いに注意して見守っていれば、すべての工程を一人でこなすことが出来ました。取り分けも子供に任せると「最後までひとりで出来た」という気持ちがいよほります。