

出汁を通じて一生ものの味覚を育てる



栄養バランスの良い和食は赤ちゃんへの一生の贈りもの。出汁を使った離乳食で子どもの味覚を育て、健康な食生活を送るための基盤作りをサポートします。手が込んで見える献立もラクにこなせる、和食作りの基本を教わりました。

味覚を育む 大事な時期だからこそ 出汁の本当のおいしさを 伝えたい

「鯉と昆布で引いた出汁の香りに「おいしそう！」と食欲をそそられる人も多いだろう。そもそも出汁のおいしさは、口に入れて鼻に抜ける香り（臭覚）と、舌で感じるうま味（味覚）で構成される。この出汁のうま味は、低カロリーでも十分な満足感が得られるため健康的な食事に活かすことができる。しかし、うま味をおいしいと感じるのは先天的なもので世界共通であるが、食嗜好は後天的であり、学習していくもの。離乳期に出汁の香りを記憶させることで、大人になっても出汁が香る料理をおいしいと実感できる。離乳食では、出汁の香りをたくさん経験させることが、大人になって健康的な食生活を送るうえでの基盤となる。

小松市で家業の日本料理店を継ぐ梶太郎さんと、奥様で女将を務めるあい子さん。子育て時の離乳食作りでは、昆布出汁をフル活用し、大人の料理からの取り分け献立を実践していたそうだ。石川県の食文化は、日本海のおいしい魚と、北海道から北前船で運ばれた昆布抜きには語れない。「日本は水に恵まれた国で、水道水もおいしく、昆布一切れで誰にでも上等な出汁が引けます。おかゆも煮物も汁物も、離乳食初期の味付けは出汁と食材が持つ味だけで十分ですから、本当にありがた



昆布出汁と合わせ出汁の試飲の様子。日持ちの良さでは昆布出汁が扱いやすく、多めに引いて冷まし、冷蔵庫保存にも向く

いことです」と語るあい子さん。「おかゆは大人用の白飯を少しと昆布出汁ですぐに炊け、塩抜きしたしらすもとても合います。小分けした冷凍御飯もよく使っていました」と手際よく調理しながら梶さんが解説した。

昆布出汁は水1ℓに対し、5cm角ほどの昆布1枚を10〜30分浸けてから沸かし、冷ましておいたもの。お茶パックに鯉節3gを入れ、昆布出汁が沸騰した直後に加えて煮出せば合わせ出汁となる。そしてお店でも重宝しているという八方出汁（塩、薄口醤油、みりん、酒で調味したもの）、この3種類の出汁があれば、薄味の離乳食と大人用の食事を、別の鍋で作らずとも様々な料理に展開できるという。出汁からの昆布は、お姑さんからのレシピで山椒や生姜、しじみの佃煮などと炊き合わせて御飯のお供にしているそうだ。

この日実演した献立の中でも、茶碗蒸しは若い世代からハードルが高いと



しらすおかゆ 昆布仕立て、鯉の煮付け、茶碗蒸し、鶏ささみとほうれんそうのお浸し、野菜の味噌汁の全5品を調理実演した

敬遠されているだろう。お店では九谷焼の器にもこだわる梶さんだが、「ふたが付いた茶碗蒸し専用の器である必要はありません。離乳食の頃は少量しか食べませんし、器に浅く入れることで火の通りも早く、すも入りません。子どもも食べやすいです」と解説し、昆布出汁と八方出汁で割った卵液を深めの小皿に流し入れて、お湯を張ったフライパンに並べた。器の大きさや容量により、加熱時間で調節をすればよい。また、煮つけ、お浸し、汁物など大人用の味付けは、離乳食と同じ味で仕上げたものに八方出汁

やポン酢をかけて食べる、あるいは離乳食分を先に取り分けてから、お好みの濃さに調味するなど手がからない。参加者からは「昆布ってこんなに煮出してもいいんですね」「日本海で採れるおいしいお魚も、どんどん食べてもらいたい」「お母さんたちに伝えたら茶碗蒸しを作る日が増えそう」との声。梶夫妻が伝えた手軽な取り分け式献立や、毎日の調理に活かせるコツは、忙しいママにとっては何よりの贈りものになることだろう。参加者それぞれが自身の知識の中に取り込み、栄養士として早く届けたいという意欲で溢れていた。



お茶パックに詰めた鯉節を昆布出汁に加えて煮出す手軽な合わせ出汁。離乳食初期の煮物や味噌汁には昆布出汁で炊いたものを子ども用に取り分けてから、鯉節を加えて大人用の味付けにする

講師紹介



日本料理 梶助 梶太郎

かじたろう：1979年石川県小松市生まれ。18歳から「東京 なた万」にて11年間修業を積み、現在は家業である「梶助」三代目料理長。地元の名産品・九谷焼の器を用いて料理を提供する



日本料理 梶助 女将 梶あい子

かじあいこ：「東京 なた万」を経て、「日本料理 梶助」で女将を務める。出産を機に食生活を見直し、自身の子育て時は、出汁や食材のうま味を活かした和の離乳食を作った経験をもつ