

離乳食

の子どもをもつ
パパ・ママ向け

食べる力を育む 和の離乳食

ママにとって悩みの多い離乳食作り。和食調理のプロから、赤ちゃんに食べさせたい離乳食作りのコツや、子育ての経験談を交えた離乳食との向き合い方を教わりました。

離乳食は たくさんのおいしいに 出会うための練習

乳幼児を持つお母さんにとって、大きな心配事のひとつである離乳食。「栄養バランスがとれているか心配」「毎日毎食、献立を考えるのが難しい」「成長に合った離乳食の進め方がわからない」と悩みは尽きない。そこで、自身も離乳食作りに奮闘したという梶太郎さんとあい子さん夫妻を講師に迎え、先輩パパ・ママの立場から、また和食料理人・女将としての視点から、取り分け式で簡単に作れる「和の離乳食」の調理実演とともに、離乳食への向き合い方についてのレクチャーが行われた。梶夫妻はかつて老舗の日本料理店に共に勤務し、親元を離れた東京で育児デビューを経験した。料理やおもてなしのプロであっても、我が子の食事を世話しながら「どうして食べてくれないんだろう」と思い悩む日々だったという。市販のベビーフードを試す中で、我が子の食事は本当にこれでいいのかと疑問に思い、大人の食事と一緒に作れる手間のかからない離乳食作りを心がけたという。あいさんは「離乳食は、ミルクや母乳とは違う口の動かし方、飲み込み方を覚えるための練習で



梶家のおかゆは昆布出汁と御飯で炊く時短式。手の込んで見える茶碗蒸しもおかずも、出汁さえあれば手早くできる



〔上〕「鰯の煮付け」の仕上げ具合をのぞき込む参加者。鰯は軽く塩をして皮を取り除き、月齢に合わせた大きさに切って昆布出汁で火が通るまで炊いたら完成。昆布出汁に、塩、薄口醤油、酒、みりんを味をつけた八方出汁をストックしておくことで、月齢に合わせた味の濃さに簡単に調整できる。大人は食べる際にボン酢や八方出汁をかけて好みの味にすればよい

〔下〕離乳食初期から使いやすい昆布出汁の試飲をする参加者。ママが口に含むものは子どもも自然に欲しがれるもの。「おいしいね」「いい香りだね」と声をかけながら、子どもの味覚を育てていきたい

あり、栄養摂取や完食を目指すものではないということを見失ってしまし」と当時を振り返った。離乳食期は出汁のうま味をおいしいと記憶させて味覚を育てる大事な時期でもあり、昆布出汁をベースに様々な食材を組み合わせていったという。「離乳食の調理ポイント」は、食材の繊維を見極めた切り方です。そしゃくの力や好みで、違和感があると舌で押し出していきます。逆に食感を好んでたくさん食べたと思ったら、消化できずにうんちでそのまま出てきたり。これも個人差があり、我が家の子ども二人でも全然違いました」との体験談に、「離乳食への不安が少し解消されました」「すんなり進まなくても自信をもって作りたい」と返す参加者。これから迎える離乳食期に、我が子の食べる力を開花させてあげたい。

DATA

対象地	石川県能美市 (50,018人 [平成29年2月現在])
対象者	離乳食期の子どもをもつパパ・ママ
参加人数	19名
実施場所	能美市健康福祉センター
調理実演	和の離乳食 (80分)
グループディスカッション	離乳食に和食を取り入れるには (40分)



日本料理 梶助 店主
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 なんだ万」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 なんだ万」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持つ