

絵本で 親子向けクッキングメニューを発信！ 子どもに、おいしさと笑顔をプレゼント

株式会社 世界文化ワンダークリエイトからの受託研究「幼児向け雑誌を通じた親子クッキングの情報発信に関する研究」として、月刊絵本「ワンダーブック」の令和2年4月号から令和3年3月号までの12回、毎月、4歳児を対象とした絵本において、親子クッキングのコーナーを担当しました。

人間栄養学科の酒井治子教授と、地域栄養教育研究室の4年次生が、メニューを考案し、学生が調理をした料理を、プロのカメラマンと撮影しました。何回もレシピを直したり、試作をしたり、おいしさと、お料理の楽しさを届けることができました。

記事の年間のコンセプトや毎回のコンテンツを、行事と絡め合わせながら、レシピを考えていきました。初めて、雑誌の企画・撮影・入稿・校正などの一連の流れも体験できました。

学生がご家庭で親子がクッキングをすることをイメージしながら、「幼児もお手伝いできるぞ！」マークをつけています。お子さんたちの想像力、表現力で、もっと素敵な料理やお菓子にアレンジができる素朴なメニューを提案しました。簡単レシピですので、ご自宅で作って楽しんでいただくことを願っています。

管理栄養士の活躍の場も、雑誌やホームページなど、多様なマスメディアを通じた食情報の発信の機会が増えてきています。1年間を通じた出版界との連携活動により、情報の受け手であり、地域に暮らし、育ちゆく親子のニーズを把握しつつ、情報を届ける力の高まりを実感することができました。

号	提案したメニュー
4月号	いちごチョコレート
5月号	焼きおにぎり
6月号	梅シロップ
7月号	フルーツアイスクャンディ
8月号	鮭ごはん
9月号	お月見だんご
10月号	スイートポテト
11月号	さくさく洋梨パイ
12月号	おしるこ
1月号	カッテージクリームカナッペ
2月号	大豆チョコレート
3月号	ひな祭り三色デコレーション寿司



親子クッキング

COOKING

食育ページで登場した料理を作りやすいレシピをご紹介します。いちごの飾りつけは、子どもが大好きです。ぜひ親子で楽しんで作ってみてください。

いろいろな味が、ほめておいしいな

トッピング用シュガー
ハートや星、キラキラしたものが、さまでお名前、飾りものがある。

チョコペン

今月のレシピ

いちごチョコレート

作り方

- ①チョコレートを細かく刻み、耐熱容器に入れる。
- ②沸騰した湯に同量の水を入れ、50℃ほどの温度にする。①の容器の底がつくくらい湯をボウルに入れる。
- ③①の容器を②のボウルの上に置き、チョコレートがとろみで溶けるまで、溶かす。
- ④③を耐熱容器にいちごのへたを持ち、④のチョコレートをついてオープンシートの上に置く。チョコレートが固まるまでいちごに好みてトッピング用シュガーをまぶす。
- ⑤チョコペンをお湯でやわらかくし、ペン先をハサミで切り、④のチョコペンに自由を描く。
- ⑥トッピングしたいいちごを、オープンシートごと冷蔵庫に入れ、冷やし固める。

材料
(大人2人分、子ども2人分)
いちご……………1パック
好みのチョコレート(ミルク・ホワイト・ストロベリーなど)……50g
好みのチョコペン
トッピング用シュガー 適量

5月号



作り方

- ①小鉢に味噌、砂糖、みりん、ごまを入れ、へらで混ぜ合わせる。
- ②おにぎりのラップの中心にごはんを入れて包み、お好みの形にする。
- ③フライパンに①をスプーンですくい、子どもの扱いやすさを考えて、②の片面にのみ塗る。
- ④フライパンにクッキングシートを敷き、②を塗った面を上にしておにぎりを置く。中火で3分焼いたら裏返し、同様に3分焼く。

材料 (子ども2人分)

- ごはん……………系統2杯分 (140g)
味噌……………大さじ1/2
砂糖……………小さじ1/2
本みりん……………小さじ1
炒りごま……………適量

7月号



1本あたり80mlのアイスクャンディー型4本を使用し、2本は黄桃、もう2本はブルーベリーを入れたアイスクャンディーを作ります。

作り方

- ①ボウルに練乳と牛乳を入れて泡立て器で泡立てる。
- ②黄桃を包丁で一口サイズに切る。
- ③黄桃、ブルーベリーをそれぞれアイスクャンディーの型2本に半量ずつ入れる。そのあと、①を流し入れる。
- ④アイスクャンディーの棒をさして、一晩冷凍庫で冷やし固める。

材料

- 練乳……………60g
牛乳……………120g
黄桃 (缶詰) ……60g
ブルーベリー (冷凍) ……60g

11月号



作り方

- ①冷凍パイシートを室温に戻しておき、洋梨をサイコロ状に小さく切る。
- ②鍋に切った洋梨とグラニュー糖、無塩バターを入れ、中火にかけ、蒸げる。水分がなくなるまで加熱すると、高温まで冷ましておく。
- ③パイシートを8等分に切り、そのうち4枚は横に包丁で薄く切り込みを入れておく。
- ④切り込みの入っていないパイシートに②をのせ、上から切り込みを入れた生地をのせる。縁をフォークで押し、縁に沿った筋を塗る。
- ⑤予熱した200℃のオーブンで15分焼いて取り出す。

材料 (大人2人分、子ども2人分)

- 冷凍パイシート(10×17cm) ……1枚
洋梨……………1個
グラニュー糖……………10g
無塩バター……………5g
卵黄……………1個

6月号



作り方

- ①梅は、ヘタを竹串で取り除いて洗い、キッチンペーパーや布巾などで水気をよくふきとる。
- ②①をチャック付きの袋に入れて、冷凍庫で一晩凍らせる。
- ③凍らせた梅と砂糖を交互に入れてふたをする。
- ④日の当たらない冷暗所に置いておく。全体をなじませるため、時々瓶を軽くゆする。
- ⑤梅の酸みが出てくるので1〜2週間以内を目安に梅を取り出し、完成。水や炭酸水で割っていただく。

材料

- 梅……………500g
砂糖……………500g

9月号



作り方

- ①かぼちゃは耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で5分間、やわらかくなるまで加熱する。
- ②包丁でかぼちゃの皮をとる。そのあと、かぼちゃをフォークでつぶペースト状にする。
- ③白玉粉を入れたボウルに絹豆腐を少しずつ入れて、手でよくこねる。
- ④が耳たぶくらいのやわらかさになったら、2つに分ける。つぶした片方はそのまま、もう片方には②を入れてこね、直径4cmくらいのだんごにする。
- ⑤鍋に湯を沸かし、④を入れる。
- ⑥だんごが浮いてきたら2分ほど茹で、ボウルに入れた氷水にとる。冷めたらザルに移して水気を切る。だんごをお皿に盛りつけ、きな粉と黒蜜をかける。

材料 (子ども2人分)

- かぼちゃ(生) ……20g (1切)
白玉粉……………大さじ3
絹豆腐……………50g (1/6丁)
きな粉……………大さじ2
黒蜜……………小さじ2

12月号



材料 (子ども1人分)

- 切り餅……………1個 (50g)
つぶあん……………100g
塩……………ひとつまみ
水……………100ml

作り方

- ①切り餅をひと口大に切る。
- ②耐熱容器に切り餅と水(大さじ1)を入れ、ラップをする。
- ③②を600Wの電子レンジに入れ、30秒ほど、やわらかくなるまで加熱する。
- ④鍋につぶあん、塩、水を入れ、温める。
- ⑤器に③と②を入れて盛りつける。

プロジェクト概要

- テーマ
絵本で親子向けクッキングメニューを発信
- パートナー
株式会社 世界文化ワンダークリエイト
- 担当教員
酒井 治子 教授
- 実施期間
2020年4月～2021年3月

8月号 (夏休み特集)

鮭ごはん

作り方

- ①鮭をグリルで焼く。焼きあがったら、しばらく冷ます。
- ②鮭の皮と骨を取り除いたら、手でよくほぐす。
- ③きゅうりを包丁で薄く切る。切ったものを100gし、塩(分量)を入れて手でほぐす。しばらくおいて、水気をきる。
- ④新しいボウルに卵黄、塩、お酢を入れよく混ぜる。
- ⑤③と④を混ぜ合わせる。
- ⑥⑤を②と①を混ぜ合わせる。
- ⑦⑥にきゅうり、お好みで白ごまをふる。

今月は鮭ごはんとフルーツゼリーの2品を紹介し、量は食欲が落ちてしまいがちですが、料理をすることで食への関心を高めましょう。ぜひ楽しんで作ってみてください。



材料 (大人1人分、子ども1人分)

- 鮭……………1切れ
きゅうり……………14cm
卵黄……………小さじ1個
塩……………ひとつまみ
酢……………小さじ1
ごはん……………200g (大・小ごはん各100g)
白ごま……………適量