

きた がわ
北川みどりさん

子ども料理教室「Happa (はっぱ)」を主宰。食育指導士として県内の小学校から大学、企業まで幅広い層に向けた料理教室を開講。大学生の息子の母。



豆知識たくさん!

子育て ぽけっと

専門家から子育てに役立つ
ポイントを教えてもらいます。

チャレンジクッキング編

①

感謝の心が芽生えるチャンス



あと便利なアイテムがパンや菓子作りによく使う「スケッパー(ドレッチ)」。切った食材を鍋へ移すなどの作業で重宝しますよ。

料理にチャレンジした子どもたちは料理の「楽しさ」と「大変さ」を実感します。すると、「親はいつもこんなことをしてくれていたんだな」と、心のどこかで感謝の気持ちを抱くようになります。子どもにも料理を挑戦させることは、普段言葉をたくさん感じ取ってもらえる大チャンス!

野菜をちぎったり、生地をこねたりするお手伝いなら1、2歳からできます。包丁を使った作業も(もちろん親がよく見てあげる必要がありますが)通常4、5歳くらいから大丈夫です。まずは、下記のようにみそ汁づくりのお手伝いから始めてみてはいかがでしょうか?

pocket

みそ汁の具を切ってみましょう!

完成!!



豆腐のみそ汁ができあがり!完成したら子どもをたっぷりほめてあげてくださいね!

2 ねぎは料理体験にピッタリ



ねぎはさまざまな料理に使われ、小さい子なら包丁を使わずにハサミで切ることもできるのでチャレンジクッキングの第一歩にピッタリです。不ぞろいになってもOK。ねぎが嫌いな子も食べるようになるかもしれませんよ。

1 手の上で豆腐を切ってみよう



包丁の便利さや危険性を伝えるのにピッタリな挑戦。切りながら、軽く押すだけなら手は切れないことや、包丁は前後に動かすとよく切れること、包丁の刃の切れる範囲などを教えてあげてください。この緊張の瞬間をクリアするだけで、包丁の性質をかなり理解することができます。

5月号予告:チャレンジクッキング編②
「簡単料理に挑戦!」を紹介します。

バック
ナンバーは
こちら▶



子育ての情報を
たくさん掲載する
「CHEER! days」はこちら▶



きた がわ
北川みどりさん

子ども料理教室「Happa
(はっぱ)」を主宰。食育指導
士として県内の小学校から
大学、企業まで幅広い層に
向けた料理教室を開講。大
学生の息子の母。



豆知識たくさん!

子育て
ぽけっと

専門家から子育てに役立つ
ポイントを教えてもらいます。

チャレンジクッキング編

②

簡単料理に挑戦!

まずは餃子かハンバーグ

前回は紹介しましたが、親子で一緒に料理をすると言葉だけでは教えられないことが伝えられ、子どもとのコミュニケーションもたっぷりとることができます。そのメニューとして私がいつもおすすめしているのが餃子とハンバーグです。ぜひ挑戦してみてください。



pocket

餃子とハンバーグのココがイイ!

作業の積み重ねを実感!

いろいろな材料を細かく切っていく下準備は結構手間がかかります。でも、餃子とハンバーグならおしゃべりしながらできるので、楽しみながら「物事は小さな作業の積み重ねでできること」を学べます。これって、料理だけに限らない大事な実体験になると思いますよ。



みじん切りなら、できる!

初心者の子でもできる包丁を使った作業がみじん切りです。と言っても、きちんと切り目を入れて切っていきやり方ではなく、最初はとにかくザクザク切って細かくしていくだけ。もちろん親が手伝いながら、しっかり見ている必要がありますが、手始めにぴったりですよ。



アレンジでさらに楽しめる!

餃子もハンバーグも子どもたちの好きな材料を入れることができます。「餃子にチーズを入れてみよう」「このハンバーグにはウィンナーを混ぜよう」など、アレンジに挑戦させてみてください。「失敗もまた楽し」です。試行錯誤してみる体験をさせてあげてください。



小さな子も手伝える!

包丁を使うのがまだ危ない小さな子でも手伝えることはたくさんあります。みじん切りをする前段階のために、野菜を手で小さくちぎったり、ハサミで切ったり。そして、具を混ぜる作業も一緒にできます。その時に、ちゃんと手を洗うことの大切さを伝えられるのも◎。



6月号予告:チャレンジクッキング編③
子どもと作れるメニューを紹介します。

バック
ナンバーは
こちら▶



子育ての情報を
たくさん掲載する
「CHEER! days」はこちら▶



きた がわ
北川みどりさん

子ども料理教室「Happa (はっぱ)」を主宰。食育指導士として県内の小学校から大学、企業まで幅広い層に向けた料理教室を開講。大学生の息子の母。



豆知識たくさん!

子育て ぽけっと

専門家から子育てに役立つ
ポイントを教えてもらいます。

チャレンジクッキング編

③

子どもと一緒に作れるメニューで お弁当を完成させちゃいましょう!

3つほどメニューをマスターすれば、小さな子どもでもお弁当を作ることができます。

定番おかずの作り方のポイントを紹介します。“自分たちで作った”お弁当を持って、どこかへお出掛けしましょう!

パプリカ炒め

パプリカと豚肉を塩コショウで炒めるだけ。「弁当は彩りも大事」と教えつつ、もしかしたらピーマン系野菜の克服につながるかも?

point /

油をひいてから温める

フライパンを温めてから油をひくと、具材を入れた時に飛び跳ねることがあるので、慣れないうちは油をひいてから温めましょう。炒めるのは豚肉→パプリカの順番。



ほうれん草のおひたし

ほうれん草をゆでて、冷水で締めて、味付け。熱湯は危険だと感じながら調理体験するのにびつたりなおかずです。

point /

根の方だけ長くゆでる

火の通りを均等にするために、まず沸騰した湯にほうれん草の根の方だけ入れます。そのまま「おいしくな〜れ」と4回言ってから手を放し、湯の中に全部入れましょう。



ざるに上げずに取り上げる

鍋を持ち上げてゆでたほうれん草をざるに上げるのは危険なので、菜箸やトングなどで冷水へと取り上げるようにしましょう。



たまご焼き

くるくる巻きながら中火で2分で焼き上げます。結構集中力が必要。失敗して不恰好になってもOKなので挑戦してみてください。

point /

卵液は1/3量ずつが目安

たまごを2個使う場合は、味付けた卵液の1/3量を全体に流し入れて薄く焼き、端からくるくる巻いていくとよいでしょう。



両手に箸を持って巻く

薄く焼いたたまごを巻き始めるときは、箸を1本ずつ両手に持って端から折りたたみながら巻いていくと簡単です。それでも難しそうならフライ返しを使ってもOK。



7月号予告:おうち遊び編①
「シンプルおもちゃ」を紹介します。

バック
ナンバーは
こちら▶



子育ての情報を
たくさん掲載する
「CHEER! days」はこちら▶

