



～『口当たり』と『味』～

### ◎テクスチャーって何？

テクスチャーとは、口に入った食べものが、その硬さ、弾力、滑らかさ、砕けやすさなど、口当たりとして、口腔内の各部分の触感刺激によって起こされる物理的な味わいのことです。

この口当りは、味の感度にも影響し、味を濃く感じさせたり、美味だと感じさせたりもします。料理によっても異なりますが、おいしさの 50%以上が、テクスチャーによる影響だといわれています。テクスチャーの好みは人さまざまですが、唇からのどごしまでの口全体の感覚を、子ども時代から大切に育てていく必要があります。

一般に1～2歳児はヌルヌル・ヌメヌメ・グニャッとした舌触りの物を特に嫌う傾向にあるようです。ネギの芯やサトイモ、加熱しすぎたもやしなどが要注意です。

テクスチャーと調理との関係は分析や客観化が難しいため、いまだに体系化出来ない面が多いようです。

しかし、テクスチャーは食べ物の嗜好を決定する重要な要因となるため、毎日の食事作りに取り入れていくことが望ましいです。例えば、生野菜は良く冷やしてパリッとさせたり、加熱の加減をして適度な弾力を残したり、噛みごたえがあるように適当な大きさに切ったりして調理の際に少し工夫してみましょう。今、子どもたちが到達している点、もう少し努力したら出来そうな点を見据えて調理することで、子どもが食に対して好奇心を持つようになります。

### 《作ってみよう！！》

幼稚園でのメニューをご紹介します。今回はひなまつりの行事食の「ごもくずし」です。

#### 《材料：4人分》

- ・ごはん 500g
- ★砂糖 大さじ2弱
- ★酢 大さじ2
- ★しらす 20g
- ★ツナ 小1缶
- ・さやえんどう 4枚
- ・干し椎茸 4枚
- ・にんじん 1/2本
- ・油揚げ 2枚
- ・かんぴょう 30cm程度
- ☆砂糖 大さじ2
- ☆しょうゆ 大さじ2

#### 《作り方》

- ① ★の材料を全て混ぜ合わせておく。
- ② さやえんどうはゆでて、細く切っておく。
- ③ 戻した干し椎茸は薄切り、にんじんは千切り、油揚げは薄切りしたものを3等分に切る。☆で味付けして冷ましておく。
- ④ 温かいごはん、★を入れて混ぜ合わせ、さらに③も加えて混ぜる。うちわであおいで冷ます。
- ⑤ 冷めたら器に盛り付けて、きざんださやえんどうのをせて完成！

