



冷たい風に、本格的な冬の訪れを感じる今日この頃です。今年の冬野菜は残暑が厳しかった影響もあり、品薄のときもありましたが、本格的な冬を前に少しずつ食卓に登場する回数も増えてきたのではないのでしょうか。ほっこりする冬の食事をより楽しむために今回は五味(味覚)について紹介したいと思います。

### 味覚を育てる食事 ~五味の活用~

#### 五味とは…

① 甘味 ② 塩味 ③ 酸味 ④ 苦味 ⑤ うま味 です。  
それぞれ栄養素と関連しています。

- ① 甘味 エネルギー源となる炭水化物
- ② 塩味 ミネラル
- ③ 酸味 野菜や果物だったらビタミンC
- ④ 苦味 食物繊維
- ⑤ うま味 たんぱく質

五味にはそれぞれ体にとって大切な役割があります。



#### 五味を最大限に感じるポイント

- ・食材がもっともおいしい旬の食材を使う
- ・だしの活用でうま味を引き立てる
- ・薄味で野菜の甘さや本来の味を楽しむ
- ・子どもが苦手な苦味を抑える工夫で食べやすく

#### ☆五味バランス食材 おすすめの組み合わせ☆

これからの寒い季節にほっこり温まる料理はいかがですか。

##### 【鶏と野菜のみそ鍋】

鶏肉(うま味)、小松菜や根菜(苦味と甘味)、みそ(塩味)、だし(うま味)

##### 【冬野菜のさっぱりうどん】

うどん(甘味)、しょうゆ(塩味)、ゆず(酸味)、野菜(苦味と甘味)、鶏肉(うま味)、きのこ(うま味と苦味)、かつおだし(うま味)



#### 12月の献立から☆

##### 【そばろ納豆丼】 大人4人分

ご飯	4杯
鶏ひき肉	250g
ひきわり納豆	2パック
白ねぎ	1/2本
にんじん	1/3本
チンゲン菜	3枚程度
酒	小さじ2
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2弱
みそ	大さじ1
炒め油	適量

甘味・塩味・苦味・うま味がバランスよく含まれた一品です。柚子の果汁(酸味)をほんのり加えると、味噌との相性も良く美味しくいただけます。

- ① 白ねぎはみじん切りに、人参は薄くいちょう切りに、チンゲン菜は食べやすい大きさ切ります。
- ② フライパンに油を引き、鶏ひき肉を炒め、にんじんと白ねぎを加えます。にんじんがぐたっとして柔らかくなったらチンゲン菜と調味料を加え食材に味がなじむように炒めます。
- ③ 火を止めてひきわり納豆を加えて一気にかき混ぜます。加熱したまま加えると納豆が苦くなりがちなので火を止めてからの方がおすすめです。
- ④ あつあつのご飯の上に乗せていただきます。