

きょうかん賞

「おいしいの魔法」

安宅 信代さん（京都市伏見区）

“おいしい” その一言で何気ないおかすが、ワンランクアップした様な気分になるのはわたしだけでしょうか？

私は料理が苦手と今晚のメニューを考えるだけでも四苦八苦。

レパートリーが少ないのが、何よりも原因。

食事というものが日々の習慣だけの意味でしかなかった。

子どもの離乳食が始まり口にする度に、

「おいしいね、このおいも、おいしいね にんじん」と話しながら、食べていたのが、よかったのかもしれません。

今では「この味付けがいい」と具体的に言ってくれるので、“おいしい”の一言を聞くために、こんぶ かつお 煮干しでだしを作るところから始め、今ではパン ケーキも手作りできるまで、レパートリーが増えたのです まさに“食育”。

何かで読んだのですが、「いただきます」を声にだすだけで、噛む回数が増える。“おいしい”と感じるだけで栄養の吸収率が、高くなる様です。

添加物 化学調味料が、多いこの頃 食事の大切さを子供から学びました。“ひと手間”が何よりも代えがたい調味料かもしれません。