

最初の晩餐。

世の中の甘さや苦さを、人生で初めて知るのは、食卓でした。



〈1人のお昼〉

【柔らかい】

赤ちゃんを細かく切り、モロモロに入れて、おろすのも、柔らかい味わいになります。



〈果物のデザート〉

【粘っこい】

果物とニンジンを出汁で煮込みましょう。赤ちゃんにも食べやすい、ねばねばです。



〈お母さんのデザート〉

【甘い】

おぼろや、たまごや、さつまいもや、栗の皮や、牛乳を加えて煮込み、お母さんも食べやすいデザートです。



〈青菜とリンゴのおかず〉

【塩っぱい】

青菜を茹でて湯がき、しらすと一緒におかゆに混ぜると、やさしい塩味に。



〈オーストラリア産のトマト〉

【うま味がある】

蒸したじゃがいもにカタラーゼを加えて混ぜ、トマトを混ぜると、うま味がた～っぷり。



〈マカヒのトマトソース〉

【酸っぱい】

マカヒを茹でて、トマトのみじん切りを混ぜると、マイルドな酸っぱさになります。



〈ビーマンの果物しりしり〉

【苦い】

みじん切りにしたビーマンをじっくり煮る。おなかをまぶせば、ほら、食べられるですよ。



〈くろごめん入〉

【滑らか】

梅のどごしは、赤ちゃんも大好きです。刻み菜苔を少し入れるなど、お好みでどうぞ。



〈調理学のりんご〉

【硬い】

赤ちゃんにとって硬い意味、細かく切り、出汁で煮て、おろしたカブと一重立ちしましょう。

甘い、酸っぱい、塩っぱい、苦い、うま味がある、粘っこい、滑らか、硬い、柔らかい……。
 たくさんさんの味や食感に出会い、乗り越えることで、子どもの一生は味わい深いものになっていく。

おっぱいやミルクの時期が終わる、離乳食をつくり始めるお母さんへ。子どもが好みがある甘味ばかりではなく、酸味、塩味、苦味、うま味といった五つの基本味や、硬さやクセのあるものなど、初めて出会う味や食感を、いっぱい体験させてあげてください。素材本来の味を活かし、新鮮な食材をこく薄味で、細かく刻んだり、裏ごししたり、とろみをつけたり。最初は泣いて口にしてくれなかったものも、調理や味つけの工夫で、笑って食べてくれるようになる。子どもにとって食卓は、世の中を知る場であり、学んでいく場です。最初は泣いて、たくさんさんの初めての経験を、どうか大切に。味の素は味わい豊かな食を通じて、日本の米米をつくっていく子どもたちの、毎日の晩餐を応援していきます。

おいしさ、そして、いのちへ。

Eat Well, Live Well.

AJINOMOTO®