

研修名 食育・アレルギー対応研修（調理実習）

平成30年10月19日（金）10：00～16：30

講演 「アレルギー食と幼児食」

講師 食育サロン「旬」 佐井 かよ子 氏

1 講演要旨（アレルギー食献立～みんなが一緒に食べられる食事～）

今回実習したアレルギー献立のポイント

サバ缶の炊き込みご飯

- * 乳除去アレルギー児の場合は、特にカルシウム不足が心配されるので、簡単に摂取できる食材を使用した。生サバより扱いやすく、調理法を工夫すれば優秀な食材といえる。

切干大根のスープ

- * 切干し大根もカルシウム・鉄が豊富である。乾物で価格も安定しており、幅広く料理につかえる。塩もみした切干大根は、アクも除去されも戻し汁も美味しいだし汁となる。

サバ缶バーグ・米粉パスタのソテー・トマトジュースのソース

- * サバ水煮缶だけではまとまらないので鶏ミンチ・おからパウダーをつなぎとして使用した。付け合せに米粉パスタを使用。ソテーする野菜は彩りよく、下茹でしたので短時間で調理完了し、仕上がりも美しい。
- * トマトケチャップだけのトッピングよりたまには手作りソースを。臭いが気になるサバ缶バーグだが、カレー風味とたっぷりソースで美味しく食べられる。

米粉のバナナケーキ

- * 卵・乳・小麦粉除去のケーキ、米粉だけでは軽く仕上がらない。おからパウダーを使用し完熟バナナやレーズン使用でおからの使用感もなく、自然の甘みが美味しいケーキに。

豆乳のヨーグルト風

- * 本当に簡単に作れる。豆乳のタンパク質がレモン果汁の酸で簡単に固まる。ムースの様なやわらかさである。クッキング保育でも楽しめる献立である。

豆乳餅

- * 甘納豆の存在も気にならず、伸びる餅でないから、乳児のおやつとしてもとても大変食べやすく、安全なお餅である。

2 感想

今回の献立の、サバ缶の炊き込みご飯、サバ缶バーグは、乳除去アレルギー児のカルシウム不足の心配を考えられた献立で、炊き込みご飯は、土生姜が入る事で生臭さも無く、子どもの好む味だと思いました。サバ缶バーグは、鶏ミンチとおからパウダーをつなぎで使っているので、食感もしっかりまとまっていて、上にかけるトマトジュースのソースは手作りソースの優しい味に感激しました。米粉のバナナケーキは、米粉に米油を使う事で油臭さも無くなり、子どもはあまり好まないレーズンも細かく刻むことで甘い旨みになると教えてもらい勉強になりました。豆乳餅は、甘納豆を刻んで入れる事で濃厚な甘味になり、保育園のおやつで時々でるので提案したいと思いました。佐井先生の「除去アレルギー食は美味しくないという子どもに、美味しい！と言わせたいんや！」との言葉に共感しました。どの料理もとても美味しく、近隣の園の調理さんと楽しく喫食させて頂きました。今回、この研修に参加させて頂いた事で、アレルギー食の味は勿論、思いやりの気持ちも教えて頂けた気がします。参加できた事に感謝します。ありがとうございました。

(記録 伊根町立伊根保育園 谷口 友子)

