

タケノコ御飯と イチゴ白玉

園で人気のレシピを親子で楽しく作って、
おいしくいただきますよ。
今月は、春の恵みを存分に味わえる、
ほんのり甘いタケノコ御飯と
もちもちのイチゴ白玉を紹介します。



🍷 しぜんの国保育園 (東京都町田市)
1000坪の雑木林に囲まれた自然豊かな保育園。「食べる」ことに関心を持つことは「生きる」ことに関心を持つこと。その思いを軸に、開園当初から子どもと食の接し方について考え、季節の絵本や歌など、保育と連動する食育活動を行っている。

タケノコ御飯

- 材料(大人2人、子ども1人分)
- 米……………200g(約1½合)
 - タケノコ……………80g
 - 鶏もも肉……………20g
 - 油揚げ……………12g
 - ニンジン……………20g
 - 昆布(3cm四方くらい)……………1枚
- (A)
- 砂糖……………小さじ4
 - しょうゆ……………小さじ2½
 - みりん……………小さじ1½
 - 塩……………少々

作り方

- 1 米は洗って、昆布と一緒に水280mlに30分以上浸しておく。
- 2 鶏もも肉は一口大に、*タケノコは薄切りに、油揚げとニンジンはせん切りにしておく。
- 3 ①に②の材料と(A)を加えて軽く混ぜ、炊飯器で炊く。
- 4 炊き上がったたら、全体を混ぜて器に盛り付ける。

は子どものお手伝いポイントです。



*タケノコのあく抜き
タケノコの皮をむき、なべにたっぷりの水(あれば米のとぎ汁)と米ぬかをひとつかみ入れ、1時間ほどゆでる。ゆで上がったたら、水洗いをする。

イチゴ白玉

- 材料(大人2人、子ども1人分)
- 白玉粉……………60g
 - イチゴ……………50g
 - ゆであずき(加糖)……………50gくらい
 - 生クリーム……………50mlくらい
 - 砂糖……………大さじ1くらい

作り方

- 1 ボウルに白玉粉を入れ、大きな塊があれば手でつぶしておく。
- 2 イチゴを別のボウル(またはビニール袋)の中でつぶす。
- 3 ①の白玉粉に②のイチゴを入れてよくこねる。耳たぶくらいの軟らかさになるように調節し(硬い場合は水を少し加える、一口大に丸める)。
- 4 なべにお湯を沸かし、白玉をゆでる。浮き上がって2〜3分くらいして、中まで火が通ったら、ざるにあけ、流水で冷やす。
- 5 ボウルに生クリームと砂糖を入れて泡立て、ホイップクリームを作る。
- 6 ④のイチゴ白玉の水気を切って器に盛り、ゆであずきとホイップクリームを添える。

「いただきます」までの活動も楽しんで

園では、山からタケノコを掘ってきたり、イチゴを育てたりしています。食べる前のこれらの活動が、一連のストーリーとして子どもたちの心に刻み込まれます。自分で手を加えたものは、子どもにとっては特別なもので、食欲もわいてきます。タケノコ掘りやイチゴの収穫を体験することは難しくても、料理と一緒にすることで、食事がより楽しいものになるでしょう。