

桃の花ご飯と カレイのハーブ焼き

花の芽もほころび始め、日に日に春らしくなってきました。今の季節にぴったりの、愛らしい桃の花をかたどったご飯と、さっぱりしたカレイのレシピを紹介します。



♡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」ことに関心を向けること。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。親子カフェ「Small village cafe」も運営。
<http://toukoukai.org/wordpress/sizen/>

桃の花ご飯

材料(大人2人、子ども1人分)
米……………2合
たかきび……………大さじ2
うずらの卵(水煮)……………1個半
サヤエンドウ……………6枚

作り方

- 1 米を研ぎ、たかきびを加えて規定の水を入れて炊く。
- 2 サヤエンドウをゆでる。
- 3 1を花の形に盛り、うずらの卵を半分に切って中央に飾る。ご飯の横に葉っぱに見立てて、サヤエンドウを2枚飾る。

※たかきびとは……食物繊維や鉄、ビタミンB群が豊富な雑穀。炊きあがると、プチプチとした歯ごたえと、もちもちとした弾力がある。ひき肉のようにも見えることから、ハンバーグなどで肉に代用されることもある。

カレイのハーブ焼き

材料(大人2人、子ども1人分)
カレイ……………3切れ
バセリ……………1枝
ニンニク……………1かけ
オリーブ油……………大さじ1
塩……………ひとつまみ
こしょう……………少々

作り方

- 1 バセリとニンニクはみじん切りにする。
- 2 1、①を混ぜてバットに入れ、カレイを漬けて10分ほど置く。
- 3 200℃に温めたオーブンで、こんがり焼き色が付くまで焼く。

変わった食材や違った食べ方で 食生活をより豊かに……

食物繊維や鉄、ビタミンB群が豊富なたかきびを入れたご飯は、栄養価がぐっと上がります。また、弾力があり、かみごたえもあるので、子どものしゃく力アップにもつながります。ほのかなピンク色に炊き上がるので、ひな祭りのご飯にもいいですね。身がほぐれやすいカレイは、子どもにも食べやすい魚。園でもよく給食に出ています。煮付けなどが一般的ですが、生のバセリとニンニクで調理すると、魚の生臭さもなく、おいしくいただけます。

