

幼児が食べやすい野菜使用のおやつについて

土屋京子

(平成5年9月30日受理)

Edible Snacks Containing Vegetables for Infants

Kyoko TSUCHIYA

(Received September 30, 1993)

緒言

1年ほど前の新聞に、「野菜をよく食べる子ほど、食事の時間は一定して、おやつも食べ過ぎない」という野菜とおやつの関係を示した調査結果が載っていた。野菜をとるのは大事なこととわかっているが、幼児の嫌いな食べ物には、ピーマン、ネギ、にんじん、ほうれん草などの野菜が、魚類、納豆などと共にあげられている⁽¹⁾。たとえば、神戸の3歳児の調査では、同じ野菜の中でフライドポテトは好きだが、ほうれん草は嫌いという子供が多かったし⁽²⁾、ある食品会社が行ったアンケートでも、子供の嫌いな物の上位に、ピーマン、にんじん、かぼちゃなどが入っており、母親の方は、子供が嫌いな物ほど食べさせたい傾向が強かった⁽³⁾。したがって、このような食品でも、偏食をなくすためには、子供たちが無理をせず進んで食べることができるように、いろいろ工夫することが大切であり、健康な身体を作るには、栄養的にも当然必要になってくる。そこで、今回は、これらの関係もふまえた上で、幼児が食べやすい野菜を使ったおやつについて、学生が作ったものを検討したので、その結果を報告する。

方 法

- (1) 対象 短期大学部保育科2年A、B2クラス
小児栄養実習履修者122名(22班)
- (2) 時期 平成5年6月～7月
場所 第2調理学実習室
- (3) 方法 各調理台に5～6名を1班とし、幼児が食べやすい野菜を使ったおやつを考え、1週間後
栄養科 調理学第2研究室

に、調理室に備えてある調味料以外に必要な材料を各班で用意して実習を行った。

結果および考察

使用された野菜は、ほとんどが単独で用いられたが、いくつかを混ぜて作ったものもあった。それらを合計して、よく利用されたものは、表1のように、かぼちゃ、さつまいも、にんじん、じゃが芋、ほうれん草などであった。

かぼちゃ、にんじん、ほうれん草などの緑黄色野菜はビタミンAを多く含み、さつまいも、じゃが芋などの芋類は糖質が多く、ビタミンB₁やCも比較的多く入っている。したがって、これらの食品をとることは、栄養的な意義を持つと共に、特に色の濃い野菜については、食物の色彩を豊かにする役割を担っているといえる⁽⁴⁾。

また、表1でもわかるように、よく使われた野菜は、おやつの種類も多かったが、その中にはどんなものがあるかを具体的に示したのが表2である。

これによると、ケーキ、クッキー、スイートポテトなどのオーブンを利用したもの、蒸し器を使った蒸しパンや、油で揚げた野菜チップス、プリンなどがよく作られていた。ここでのプリンは、オーブンに湯をはって蒸し焼きにしたものの方が多かった。また、暑い季節だったので、ゼリー、ババロアなどの冷たいものもあった。

次に、野菜とおやつの関係を、それぞれの野菜ごとに多く作られていたものから順に見ていくことにした。

(1) かぼちゃ

① プリン

かぼちゃの黄色を生かすために、すべて皮は取ってから裏ごしてあったが、蒸してから皮を取ったものの方が、

表1 使用された野菜とおやつの種類、品数

| 食 品 名 | 種 類 (種) | 品 数 (品) |
|-----------|---------|---------|
| かぼちゃ | 14 | 32 |
| さつまい | 14 | 31 |
| にんじん | 10 | 28 |
| じゃが芋 | 9 | 14 |
| ほうれん草 | 7 | 10 |
| 玉葱 | 5 | 7 |
| トマト | 3 | 5 |
| コーン (缶) | 2 | 4 |
| 大和芋 | 3 | 3 |
| キャベツ | 3 | 3 |
| 枝豆 | 2 | 2 |
| レタス | 1 | 2 |
| きゅうり | 1 | 2 |
| パセリ | 1 | 2 |
| あさつき | 1 | 1 |
| れんこん | 1 | 1 |
| 青じそ | 1 | 1 |
| もやし | 1 | 1 |
| 野沢菜 | 1 | 1 |
| ミックスベジタブル | 1 | 1 |

表2 おやつの種類

| 料 理 名 | 数 | |
|---------|-------------|---|
| ケーキ | 17 | |
| クッキー | 13 | |
| 蒸しパン | 12 | |
| スイートポテト | 10 | |
| プリン | 8 | |
| チップス | 8 | |
| ゼリー | 7 | |
| ババロア | 5 | |
| ムース | 4 | |
| ジュース | 4 | |
| クレープ | 4 | |
| きんつば | 4 | |
| 茶巾絞り | 4 | |
| 蒸しようかん | 3 | |
| シャーベット | 3 | |
| パイ | 2 | |
| アイスクリーム | 2 | |
| ドーナツ | 2 | |
| 揚げパイ | 2 | |
| マフィン | 2 | |
| その他 | オープンで焼いたもの | 3 |
| | フライパンで焼いたもの | 3 |
| | 煮もの | 3 |
| | 蒸しもの | 1 |
| | 揚げもの | 1 |
| その他 | 3 | |

かぼちゃの旨味が残っていて水っぽくないようであった。加熱の方法は、160~170℃のオーブンで蒸し焼きにするか蒸し器を利用していた。でき上りは、裏ごしたにもかかわらず、ややざらついて口ざわりが悪いものもあったが、蒸し器で作った方がいづらかなめらかにできていたようだ。大きい容器に入れたり、上に小さいかぼちゃを飾ったりと、盛りつけに工夫はしていた。

② クッキー

かぼちゃの皮を残して、色に変化を持たせたものもあったが、ほとんどは皮がむいてあった。裏ごす前に茹でたものと蒸したものを比べると、でき上りは茹でたものの方が、あまり硬くならず良かった。生地は、星型の口金でそのまま、あるいは縦長に絞り出したものや、抜型を利用したり、上に砕いたナッツが載せてあるものもあった。

③ ババロア

ババロアは、カスタードソースにゼラチンとホイップ

クリームを混ぜたものであるが⁽⁹⁾、さらに加える材料により種々のババロアを作ることができる。

かぼちゃは、皮を取って蒸してから裏ごしたものと皮つきのまま電子レンジ加熱してつぶして使ったものがあり、裏ごしを通したものの方がツブツブが残らず、舌ざわりが良かった。生地にナツメグを入れたものがあり、これは肉料理などによく用いられるが、甘い芳香を持つものなので、少量ならよくても多いと香辛料臭くなってしまう。大きい型や小さい型といろいろな器で冷やしていたが、大きい方は見栄えは良くても固まるのに手間どっ

ていた。でき上りに、ホイップクリームやアーモンドなどを飾って、色合いを良くしていた。

④ ムース

ムースは、「こけ」とか「泡」という意味があるが、調理では柔らかくて軽い料理や菓子のことを言い、卵白やクリームを泡立てたものを主材料に入れて作っている⁽⁶⁾。

かぼちゃは、皮つきのまま茹でるか、皮を取ってから蒸すかして裏ごしをしていた。生地に牛乳を使わず、水を利用した所は味も悪く、やや水っぽかった。ムースはパバロアと似たようなものであるが、柔らかいので、冷やした後そのまま食べられるようにガラスの入れ物に固めたり、上にココアや皮を千切りにしてあめ煮にしたものを載せたり、ホイップクリームを絞ったりして、いろいろな飾りつけをしていた。

⑤ ケーキ

かぼちゃを皮つきのまま蒸してから、皮を取って裏ごしたものを生地に入れ、パウンド型で170～180℃のオーブンで時間をかけて焼いていた。ふっくらと仕上がっていたし、上にかぼちゃの薄切りを交互に載せたものもあり、でき上りを華やかにしていた。

⑥ アイスクリューム

かぼちゃを蒸してから裏ごしたものをに入れていた。前日から容器を冷凍庫で冷やしておくアイスクリューマーを利用した所は早くできたが、冷凍庫だけで作った班は固まるのに時間がかかり、味は良いがパバロア状になってしまった。これは作るのには簡単でも固めるのには手間がかかるので、時間の余裕がある時の方がよい。

⑦ きんつば

かぼちゃの皮をむいて茹でた後に裏ごして使っていたが、よく練って水分を蒸発させた方が水っぽくなくてよいようだ。薄皮の部分は、6面焼くので大変であるが、柔らかくておいしくできていた。また、残った皮の部分は別に茹でて裏ごし、同様に緑色のきんつばを作っていたが、味は今一つ物足りないものであった。

⑧ 蒸しパン

かぼちゃの皮をむいて電子レンジ加熱、または蒸してからつぶして生地に入れていた。型に紙ケースを敷いて蒸すのだが、でき上りは柔らかくても紙についてしまいやや取りずらかったので、ホイルケースなどの方が扱いやすいようだ。

⑨ その他

○皮を取って蒸した後、スイートポテト風に焼いたものがあった。クローブが入っていたが、これはかなり風味の強いものなので、控え目に使わないと、かぼちゃの風味が消えて逆効果になってしまう。

○皮をむいて茹でた後でつぶしてから、餃子の皮2枚で包んで揚げたものがあり、これにはシナモンが入っていた。特有の甘味をおびた香りは、菓子には合っているようで、かぼちゃの味も生かされておいしかった。

○冷凍のパイシートを焼いた上に、皮を取って蒸してから裏ごしたものを、生クリームと交互にモンブランのように絞り出したものがあった。パイ生地から作らない分簡単にでき、味も良かった。

○皮をむいてから裏ごしをして丸めたものに筋目をつけ、上にパセリの茎を刺して、小さいかぼちゃを作っている所もあった。工夫しだいで、どんな形のものにもなると感心させられた。

○皮つきのまま薄切りにし、180℃の油で揚げたものもあった。水気をよくふきとっていたので、はねずに色もきれいに揚がっていた。かぼちゃは揚げ過ぎぐらいの方が歯ざわりが良くておいしいようである。しかし、時間がたつとやや油っぽくなってしまうので、早目に食べた方がよい。

(2) さつま芋

① スイートポテト

さつま芋の皮を器として使う場合は、そのまま縦半分になり切り、オーブンで焼いてから、使用しない時は、皮をむいて茹でるか蒸す、または皮つきのまま蒸してから取る方法で、中身を裏ごししていた。柔らかくなった芋をすりつぶすだけでもよいが、繊維が多いため、やはり一度裏ごしを通した方ができ上りがなめらかであった。また、芋が他の材料となじむためや、余分な水気を取るためにも、よく練った方がよさそうである。芋の皮の中やホイルケースにそのまま、あるいは絞り出した後、180～200℃で焼くが、上塗り用の卵黄にみりんを混ぜたものは、卵黄のみに比べると、やや焼き色が濃くついたように見えた。オーブンの天板に油をひいただけで、木の葉型にしたスイートポテトをじかに載せた所もあったが、やはり何か入れ物がないと、底の部分はくっつかないにしても硬くなり過ぎてしまうので注意が必要である。味はどれもよく、柔らかくできていたが、芋の甘味を生かすように、砂糖はできるだけ少なくした方がよいし、芋を選ぶ時も、皮を利用するならあまり細くないもの、ま

た始めから色、つやの良いものの方がおいしくできると思う。

② ババロア

さつま芋の皮を取り、蒸して裏ごしたものを使っていた。大きいバウンド型に、市販のカステラを敷いた上へババロアを冷やし固めたものや、プリン型にそのまま注いで固めたものに、栗を載せてアクセントをとったりと盛りつけに工夫をこらしていた。食べてみては、芋が多いと舌にざらつきが残るし、生クリームを多くするとアイスクリームのような粘りが出て、味自体は良くても、感覚としてババロアというには難しいと思う。

③ 蒸しパン

さつま芋を皮つきのまま角切りにして蒸したものを、オーブンで蒸し焼きにした方は、やや硬くなってしまった。同じように下ごしらえしても、蒸し器で蒸したものは、芋がやや重いらしく、でき上りは下に沈んでしまったが柔らかく仕上がっていた。やはり、蒸すことを目的とする場合は、蒸し器を使った方がよいようである。

④ 茶巾絞り

これは、さつま芋の色がそのままですまうので、加熱する時から気を配っていた。皮を厚くむいて水にさらしたり、焼きみょうばんや口なしの実などを使って茹でていた。これにより、みょうばんの成分であるアルミニウムがフラボン色素と結合してきれいな色になり^①、口なしの実で黄色の着色もできる。芋は熱いうちに裏ごしてあるので、なめらかで、実際に黄色もきれいにできていた。ただ、ぬれ布巾で絞る時は、いくらかきつくやらないと良い形にならない。芋の中に、または上に栗の甘露煮を添えていたので、味のアクセントになって良かった。これは材料も少なく簡単にできるので良いと思う。

⑤ 蒸しようかん

さつま芋の皮をむいて茹でてから裏ごしたのものや、皮つきのまま蒸してから皮を取ってつぶしたものがあったが、やはり皮つきのまま処理した方が、芋自体の旨味が逃げないようである。また、芋は熱いうちに砂糖を混ぜないとなじみにくいし、ポツポツしてしまうので手順も大切である。四角い型に入れた後、一度蒸してあったが、蒸し上ると少し膨らんだりするので、器の端の方までかなりきっちりと詰めないで、でき上りの形が整わないので難しい。これは、夏は充分冷やして、何か飲み物を添えるとおいしく食べられる。

⑥ きんつば

さつま芋を皮つきのまま茹でてからつぶす、または裏ごしをしてあんを作り、回りの薄皮を焼いて作っていた。かぼちゃに比べて色が淡いので、形を立方体に整えて、小さいチョコレートでサイコロ模様にし、見た目をおもしろくしている所もあった。

⑦ その他

○芋の皮をむいて輪切りにしてから、皮を取ったオレンジの輪切りと煮たものがあった。色はきれいで、芋の形も残っていてよいのだが、やや酸味が強く、芋本来の味が失われていたようだ。

○茹でて裏ごした芋を使ったプリンは、蒸し上ってからホイップクリームとスライスアーモンドで飾りつけをしていた。芋の量が多かったのか、かぼちゃのプリンよりも舌ざわりが悪いように感じた。

○皮をむいて茹でて後、裏ごしてから生クリームを入れ、モンブランのように丸い細目の口金で絞り出したものや、芋のペーストにホイップクリーム、コーンフレークスを順に載せて、パフェのようにしたものもあった。同じように作っても、デコレーションのし方によっていろいろなものができ、バリエーションが楽しめた。

○ロールケーキの生地前述の芋のペーストを入れて焼き、ホイップクリームを中に巻いたものがあった。これは普通のロールケーキとあまり変わらない味で、生地の中に茹であずきも入れて作っていたので、かなり甘さを控えても充分味があって食べやすかった。

○皮をむいて蒸した後で裏ごしをしてから、甘く煮たりんごと合わせてパイにしたものがあり、餃子の皮で包んで揚げたものや、冷凍パイシートを利用して焼いたものがあった。どちらも、パイ皮と芋のペーストがマッチしていておいしかった。

○同じ揚げ物でも、ドーナツの生地には芋のペーストを入れ、四角く切って160℃の油で揚げたものがあったが、先ほどのパイに比べると、揚げ時間が長いので、やや油切れが悪く、でき上りも油っぽく感じた。

○皮をむいて薄切りにした芋を、水気をよくふきとってから中温で揚げたものもあった。油により、野菜自体の風味は落ちたように思った。これは、かなり薄く切らないと時間がかかるし揚げムラができてしまう。

○芋を電子レンジにかけてから皮をむいてつぶしたのものには、中に栗の甘露煮を入れて、回りにコーンフレークスをつけていたが、前述のパフェに比べ、見た目はコロコロしたボールのようでおもしろいが、芋となじみにく

く食べずらかった。さつま芋は、時間をかけて加熱した方が芋に含まれるβ-アミラーゼが作用して甘味を増すので、電子レンジのような短時間加熱より、茹でるか蒸す方法をとった方がよいようである⁽⁸⁾。

(3) にんじん

① ケーキ

にんじんの皮をむいてすりおろしてから水気を絞り、生地に入れたものが一番多かったが、細かいみじん切りにした所もあった。にんじんの匂いを消すために、ほとんどがレモン汁とシナモンを入れていたが、その目的のためにシナモンをたくさん入れた結果、かえて香辛料の味だけが残ってしまった。香味性のスパイスは、少量入れただけでもかなり違うので、入れ方に注意しなければいけないと思う。生地の中には、レーズンやナッツのみじん切りを入れたものもあり、レーズンは、割合ににんじんケーキには合っていた。また、アーモンドパウダーを入れたケーキは、でき上がった時にふっくらとしていて、粉だけのものよりやや柔らかくできていた。160～180℃のオーブンで焼くが、パウンド型やケーキ型だと中まで焼くのに時間がかかるので、小さいカップケーキの型の方が比較的早く焼けてよい。でき上りの盛りつけには、にんじんのグラッセとパセリの葉で小さいにんじんを作って飾ったり、粉糖をかけたりして工夫がなされていた。味の点では、上にオレンジソースをかけたものが大変食べやすく、にんじんの臭さを全然感じさせなかった。

② クッキー

ほとんどが、ケーキと同様に、にんじんをすって使っていた。にんじん独特の匂いをなくすために、生地の中にレモンの皮をすりおろしたものを加えて、160～170℃くらいで焼いていた。サクサクしているし、あまり甘くないので、味はちょうどよかったが、焼き過ぎると揚げ物のような風味になってしまうので、厚さや大きさにより焼く時間や温度は加減した方がよいと思う。

③ ゼリー

にんじんの皮を取って薄切りにして茹でたものを、裏ごしたり、一度ミキサーにかけてからこしたりして、舌ざわりを良くしていた。茹でる時は、何回か茹でこぼしてアク抜きをし、色を美しくする工夫もみられた。中にオレンジジュースやレモン汁を入れて固めていたが、生のまますりおろして汁を絞ったものでも、これらの副材料が入ると生臭さがなく食べられた。特に、レモン汁だけより少しでもオレンジジュースを入れたものの方が食

べやすかった。しかし、大きい型などに入れて固まりが悪いと、にんじんの味が残っているような気がするので、小さいゼリー型で完全に固めてしまった方がよいし、時間も短縮されると思う。盛りつけの時は、ホイップクリームを絞った所もあり、オレンジと白の色がはっきりしていてきれいだった。

④ ジュース

にんじんとりんごを細かく切るかすりおろした後で、はちみつと共にミキサーにかけて、一度こしたものが多かった。色はやや悪いが、さっぱりしているし、りんごの量で甘味の調節もできるので、冷やすと飲みやすいようだ。また、にんじんをすりおろして絞った汁と、タンゴールというオレンジの一種を絞ったものを混ぜたジュースも作られた。ただ混ぜ合わせただけにしては、色も大変きれいなオレンジ色で、にんじんの味はせず、グレープフルーツのような適度な酸味があり、さわやかでおいしかった。

⑤ その他

○生地に、にんじんのすりおろしを入れて、180℃のオーブンで焼いたマフィンや、これをそのまま蒸した蒸しパンなどがあった。どちらも、にんじんを入れると見た目は鮮やかな色になるが、どうしても匂いが残るので中にシナモンを入れることが多くなった。香辛料を入れなくても、上にマーマレードソースなどをかけることにより食べやすく、味も良くなるので、食べ方は工夫次第であることを改めて感じた。

○すりおろして汁気をとったにんじんを使って、チーズケーキを作った所もあった。あらかじめ作って冷ましておいた台の上に入れ、冷やし固めるが、クリームチーズ、レモン汁、レーズンなどが入っていても、チーズケーキの場合は、にんじん臭さが残ってしまい、合わないように思う。

○にんじんを茹でてから裏ごしたものとレモン汁などでシャーベットを作った班もあったが、固まりが悪く、みぞれ状にならないで、ただ甘いだけのものになってしまった。このように、なかなか固まらずに時間がかかるようなものは、ゼラチンなどの凝固剤を使って寄せ物にした方が早くできると思う。

(4) しゃが芋

① チップス

じゃが芋の皮をむいて、スライサーまたは包丁で薄く切った後、油で揚げて熱いうちに塩や青のりをふっ

た。切ったものを水にさらしておくために、水気をよくふきとることが必要である。揚げる時は、150～170℃くらいでやっていたが、始めは、150℃以下の低い温度で揚げたあと、もう一度180℃くらいに上げてから入れるという二度揚げにした方が⁽⁹⁾、油切れがよくカラッと揚がるようである。味つけの塩分は、大人では0.8～1%くらいが好まれるが、幼児の場合は0.5%といわれているので⁽¹⁰⁾、できるだけ控えて、大人がおいしいと思う半分くらいの味にした方がよいと思う。また、揚げたてはパリッとしていておいしいが、時間がたつと風味も悪くなるし、湿気をおびて柔らかくなってしまいますので、もし保存する時は、密封容器などに入れてできるだけ早く食べた方がよさそうである。

② その他

○茹でてつぶしたものを生地に入れた蒸しパンは、あまり味がなかったが、スイートポテトのように作り、ホイールケースに入れてオーブン焼きしたものは、柔らかくてよくできていた。

○同じように作ったものに、ハムや溶けるチーズ、生クリームを混ぜて、丸いケーキ型に入れてオーブンで焼いた上に白ソースをかけた「ホワイトケーキ」なるものもあった。これは、牛乳を多く使っているし、見栄えもよく柔らかくてできていて、一見おやつではないような気もするが、幼児の間食の必要性を考えると、時にはこんなものでもよいような感じがした。

○マッシュポテトを作り、丸い口金で絞り出した後で、170℃のオーブンで焼いたニョッキもあった。ニョッキはパスタの一種であるが⁽¹¹⁾、これだけだと味に変化がないということで、カレーマヨネーズソースとチョコレートソースを添えていた。これは、辛味と甘味の両方の味が楽しめて良かった。

○じゃが芋を丸ごと電子レンジにかけてから皮をむいて、裏ごしたものを生地に加えて、丸ではなく小さい三角形に切って、160℃で揚げたドーナツもあった。じゃが芋を入れることにより、ボリュームはでたが、でき上がりがやや油っぽかった。また、生地にナツメグが入り、揚げたところにシナモンシュガーをふるということで、香辛料も多く使い過ぎていたようだ。

(5) ほうれん草

① クッキー

茹でたほうれん草の葉先の水気を切り、みじん切りにしたものや、さらにそれをすり鉢ですってペースト状に

したものを生地に入れていた。星型の口金で絞り出したがり、型で抜いたりして、160～170℃のオーブンで焼いていた。見た目を良くするために、クッキーの上にはほうれん草を少々載せて焼いた所もあったが、その部分だけ焦げやすく、かえてやらない方がよかった。クッキーの色は緑色できれいだし、味もほうれん草を感じさせずにおいしくできていた。

② 蒸しパン

ほうれん草を茹でてみじん切りにしてから生地に入れて蒸したものは、あまりほうれん草臭さはせずに食べられた。中には、匂いを消すために粉チーズを入れた所もあったが、これはチーズの種類や量にもよると思うが、入れないものに比べて、それほど大きな違いは見られなかった。

③ その他

○葉先を茹でて水気を切ってすりつぶしてから、クレープ生地に入れて焼いたものは、緑の色が鮮やかできれいであった。ホイップクリームを添えてあったので、クレープだけより食べやすかった。

○茹でてみじん切りにしてからミキサーにかけて、ケーキの生地に入れて180℃のオーブンで蒸し焼きにしたものは、ヨーグルト、生クリーム、ナツメグが入っているにもかかわらず、ほうれん草臭さが残ってしまった。ケーキを二つに切った時、中は緑で珍しいが、焼くのに時間がかかり、味も生臭いとなると、あまり好ましいとはいえないようだ。

○茹でたほうれん草で角切りチーズを包んだものを芯にして、ごはんをボール状にまとめて衣をつけた後で、油で揚げたライスコロッケもあった。これは、できたてはチーズがとろりとしているし、小さく丸めるとかわいらしく、手軽な食べ物としてよさそうである。

(6) 玉葱

○クッキー

玉葱をすりおろして水気を切ってから、星型の口金で絞って170℃のオーブンで焼いたものであるが、生地の中にアーモンドパウダーとシナモンが入っていても、玉葱独特の匂いは残り、天ぷらのような味であった。

(7) トマト

○ゼリー

トマトを湯むきして、種や皮を取ってミキサーにかけてピューレ状にしたもの、さらにそれをこしたものの、あるいは、始めからトマトジュースを利用したものなどが

あった。どれも、レモン汁と塩が入っているが、トマトから作ったものの方が、風味や旨味がでて良かった。

○ムース

湯むきしたトマトの皮、種、水気を取って小さく刻んだものに、ヨーグルトも入れて匂い消しをしてあった。ゼリーよりもトマト臭さが減っておいしく食べられた。

(8) コーン (缶)

○蒸しパン

ほとんどが、型に紙ケースを敷いた所へ、ホールコーンの入った生地を入れて蒸したものであった。しかし、コーンに味がないので、生地にしっかりと味をつけておかないと、何を食べているのかわからなくなってしまふ。蒸す前に、上にコーンを2～3粒散らすと、でき上がりがかわいらしいものになると思う。

(9) 大和芋

○まんじゅう

すりおろした大和芋を上新粉に入れて、あずきあんを中身にして蒸したものであるが、いくら大和芋特有の匂いが残ったようだ。芋によっては粘りが強く、生地が硬くなり過ぎたり、新しいものだとアクが多く、おろした時に茶色くなりやすいので、扱いが難しいと思う。

○ナッツケーキ

大和芋の皮をむき、水にさらしてアクぬきをしてから、茹でて裏ごしを通してさましたものを生地に入れてあった。中にはココアと、むきぐるみをローストして砕いたものを混ぜていたので、香ばしくて味も良かった。パウンド型で、ケーキの中心まで焼くのに時間はかかるが、大和芋の味が全くわからずに食べられておいしかった。

(10) 枝豆

○ずんだもち

枝豆を皮ごと茹でてから、皮と中の薄皮を取り、すり鉢でよくすったものを白玉だんごにつけていた。豆は少し長目に茹でないと硬く、白玉もよく加熱しないと中身が生だったりするので、作る時に注意してやればおいしくできる。きな粉もちもいっしょに作っていたが、串に刺して色どりよく盛りつけるときれいであるし、串の先がとがっていて危ないと、市販の小さいゼリー菓子をつけたりして、いろいろと工夫されていた。

○くず玉

枝豆の使い方はずんだもちと同じであるが、練ったくずをラップの上に置き、枝豆あんを入れて包んだ後、糸で絞ってから熱湯で茹でて冷やしたものであった。あん

にもくずにも入っていた砂糖の甘味よりも、ラップで包んだ分、豆臭さが中にこもってしまい、やや食べづらかった。

(11) その他(2種類以上の野菜を使ったものを含む)

① キャベツのチョコレートケーキ

キャベツを茹でてから水気を切り、細かく刻んだものをココアと共にケーキ生地に入れ、パウンド型で180℃のオーブンで焼いたものである。これは、キャベツが入っていることが全くわからずに、チョコレート風味でおいしく食べられた。

② あさつきのビスケット

あさつきを細かく切って生地に入れ、190℃で焼いたものであるが、玉葱よりは葱臭さがあまり残らず、でき上った時はサクサクしていた。しかし、時間がたつと硬くなり、葱の天ぶらようになってしまった。

③ れんこんのチップス

れんこんの皮をむいて薄切りにしたものを酢水につけてから水気をふき、一度オーブンで焦がさない程度に乾かした後で、低目の油で揚げて塩少々をふってあった。切ってからただ揚げるだけでなく、手間がかかっているだけあり、カラッとしていて食べやすかった。

④ 青じそのシャーベット

青じそを千切りにして冷水にさらしてから水気を切り、すり鉢でよくすったものを使っていた。レモン汁を入れてさっぱりとしていたが、どちらかというと大人向けで子供には不向きのものであった。

⑤ 野沢菜の蒸しパン

野沢菜を軽く洗った後で細かく刻んだものを生地に入れて蒸していた。これは、野沢菜についている適度な塩味が蒸しパンと合っていて良くできていた。

⑥ ミックスベジタブルのホットケーキ

にんじん、コーン、グリーンピースのミックスベジタブルとミニソーセージを切ったものを入れていた。市販品を使うことで下準備が楽であるのと、色合いがきれいな所は良いのだが、具が多過ぎたのでよく焼かないと中まで火が通りにくいことが難点であった。

⑦ じゃが芋とにんじんのマフィン

電子レンジ加熱したじゃが芋の皮を取ってからつぶしたものと、にんじんを茹でてつぶしたものを、コンビーフと共に生地に入れて180℃のオーブンで焼いてあった。ただのマフィンより、いろいろな味がして良かった。

⑧ じゃが芋と玉葱のガレット風

じゃが芋の千切りに炒めた玉葱のみじん切り、ヨーグルト、パセリ等を生地に入れて、フライパンで焼いたものであった。ガレットは丸いパイ菓子であるが⁽¹²⁾、小さいじゃが芋せんべいのようにかわいらしく、ヨーグルトが入っている分柔らかく、じゃが芋も細く切っていたので食べやすかった。

⑨ にんじんとパセリのクッキー

にんじんを茹でてすったものとパセリのみじん切りを生地に入れて型抜きし、170℃のオーブンで焼いていた。でき上りは、やや硬くなっていたようだ。野菜が入ることにより水分が増えるので、生地が柔らかく扱いづらいために、打ち粉を余分にふってしまうことがその原因の一つと考えられる。

⑩ にんじんとほうれん草のマドレーヌ

マドレーヌの生地を3等分し、にんじんをすりおろしたもの、ほうれん草を茹でて裏ごしたもの、そのまま型に3層に分けて入れ、180℃のオーブンで焼いたものである。直線とまではいかないが、オレンジ、緑、クリーム色と一応3段になり、アイデアとしては良かった。しかし、味の方は、にんじん臭さがレモン汁で消えたような気がしたのに対し、ほうれん草は匂いが強調されたようで、これらは単独で使った方が効果的だったと思う。

⑪ ほうれん草と玉葱のタルト

ほうれん草を茹でて刻んだものと、みじん切りにした玉葱、ベーコンを炒めて、これをあらかじめ焼いておいたパイの中に、クリームソース、溶けるチーズと共にに入れて、180℃のオーブン焼きがしてあった。外側のタルトと中身がマッチしていて、甘くないおやつとしては食べやすいが、炒める時に、油の量を加減しないと、濃厚でくどい味になってしまう。

⑫ かぼちゃと玉葱の揚げ餃子

かぼちゃを茹でてつぶしたものと、玉葱のみじん切りをツナと合わせたものを餃子のように包んで、中温の油で揚げてあった。2種類の味が楽しめ、中の柔らかさと外の香ばしさが良かった。

⑬ トマトとキャベツのジュース

トマトを湯むきして、皮、種、水気を取ったもの、キャベツの葉、りんごをすりおろしたものをミキサーにかけてから、レモン汁を入れたものである。一度こしてあったが、ドロドロしていて飲みにくいし、色も茶色が強くて、あまり美しいとはいえず、子供に野菜のミックスジュースを簡単に与えるのは難しいと思う。

⑭ クレープ

きゅうり、にんじん、玉葱、ツナ、茹で卵などを、マヨネーズであえたポテトサラダの中に入れ、これをレタスで包んだものを、クレープに巻いてあった。サラダにすることにより、一度に数種類の野菜がとれて、いろいろな味を味わうことができ、中身も小さく切っているために食べやすかった。また、クレープでまとめてあることも、手軽に食べられて良かった。しかし、クレープの中を、にんじんやきゅうりをスティック状に切って、玉葱のみじん切りとツナと合わせてマヨネーズで和えたものにした場合は、野菜が生で、切り方も大きいためにクレープとなじまずに食べにくかった。

⑮ お好み焼き

これは、キャベツの千切り、もやし、コーン（缶）、大和芋をすりおろしたもの、干しえびなど、たくさんの具を入れて焼いていた。同じ野菜の量でも、生だと多く食べられないものでも、加熱することにより柔らかくなって食べやすい。おやつは、甘いお菓子が多いが、甘くない味のおやつも必要である。

このように、野菜を利用して普通のおやつとほとんどかわらないくらいのものででき、同じ種類からもいろいろなものが作れることがわかった。野菜を使ったお菓子は、あまり良いイメージはないかもしれないが、食べてみると以外においしいし、匂いがきつくて、そのものの味だけでは食べずらくても、副材料や香辛料などを補うことにより、臭みを消すなどの調理の工夫しだいで、野菜入りとわからずに食べることができる。また、野菜は普段おらずに使用されることが多いが、子供が好きなお菓子にすれば、おやつとしても十分に使うことができ、さらに新しいおいしさを知ることができるのではないかと思う。

要 約

幼児が、食べやすい野菜を使ったおやつをテーマに、実際に学生が作ったもので検討し、次のような結果を得た。

1. おやつに使われる野菜は、かぼちゃ、にんじん、ほうれん草などの緑黄色野菜と、さつま芋、じゃが芋などの芋類が多かった。
2. 野菜自体に甘味があるものは、砂糖の量を加減することができた。

幼児が食べやすい野菜使用のおやつについて

3. 皮つきの野菜は、加熱してから皮を取った方が、でき上りに野菜のおいしい旨味がでて良かった。
 4. 匂いの強いものは、野菜単独で用いずに、適度な香辛料や果汁などを使うと食べやすくなった。
 5. 下ごしらえの時は、十分に水分を取っておかないとでき上がった製品が水っぽくなってしまうので注意が必要である。
 6. 今回は、さつま芋のスイートポテト、かぼちゃのプリン、にんじんのクッキーやケーキ、じゃが芋のチップスなどがよく作られていた。
- 4) 國分義行, 佐伯節子: 保育者のための小児栄養学, 医歯薬出版株式会社, 1992. p103~p107
 - 5) 日高達太郎, 小野正吉: ラルス・フランス料理小事典, 柴田書店, 1989. p48
 - 6) 栄養学・食品学・健康教育研究会: 食品・栄養・健康用語辞典, 同文書院, 1990. p686
 - 7) 河村フジ子: 系統的調理学, 家政教育社, 1985. p74
 - 8) 川端晶子, 大羽和子: 調理学実験, 株式会社学建書院, 1991. p160
 - 9) 越智知子, 千田真規子, 松本睦子: 調理-実習と基礎理論-, 建帛社, 1988. p133
 - 10) 桜井幸子, 柏倉久代他: 小児栄養実習, 建帛社, 1990. p36
 - 11) 社団法人全国調理師養成施設協会: 調理用語辞典, 協調理栄養教育公社, 1987. p786
 - 12) 今田美奈子: お菓子の手作り事典, 講談社, 1989. p113

文 献

- 1) 青木継穂, 藤岡芳美: 臨床栄養 Vol. 83, No. 1, 医歯薬出版株式会社, 1993. p22~p25
- 2) 萩村一美: 切抜き速報保育と幼児教育版, 1993. 3号, 株式会社ニホン・ミック, 1993. p75
- 3) 老山勝: 食の科学187号, 株式会社光琳, 1993. p105