

● 離乳食づくりの基本テクニック ●

おいしい🍓

おかゆの炊き方



米から炊く場合

(10倍がゆ)

初めて食べるおかゆはお米から炊くのを勧めます。おいしさがちがいます！



高知の食育8きょうだい
米くん

- ① 米は洗って水気をきる。
- ② 米1：水10の割合にする。(例) 米大さじ2 (30cc分), 水1と1/2カップ (300cc)
- ③ 分量の水に浸して30分以上おく。
- ④ 厚手の鍋に入れ、ふたを少しずらして火にかけ、沸騰したら弱火にして40分程度ゆっくり炊く。(かきまぜないで！)
- ⑤ 火を止め、ふたをしたまま10分程度蒸らす。

必ず蒸らしましょう！
ふっくらしたおかゆが出来上がります

もっと手軽に作りたい！

「湯のみがゆ」にチャレンジ！ 少量のおかゆがラクラクできます。

- ① 深めの湯のみ茶碗に赤ちゃん用に洗った米と7~8倍の水を入れます。(お米は水に浸して30分以上おくこと)
お釜の中央に湯のみ茶碗を埋めこみ、そのままスイッチ ON！



※ 大人用ごはんと赤ちゃん用のおかゆが一度にできるので手間いらず。あとは、お湯などで硬さを調節しましょう。

ごはんから炊く場合

(10倍がゆ) <急いでいる時は、ごはんからでも作れます。>

- ① ごはん1：水5の割合にする。(ごはん10g：水50cc)
- ② 小鍋に入れて強火にかけ、沸騰したらごく弱火にし、20分程度煮る。
- ③ 粒がくずれてきたら火を止め、ふたをして5分程度蒸らす。



おかゆからごはんへの流れ

始めた頃はすりつぶしてお湯でのぼし、とろとろに

少し慣れてきたら、のぼすお湯の量を減らしてジャム状に

すりつぶしに

粗つぶしに

つぶさずに

水の量を多くして炊いたごはん(軟飯)に

ごはん

と、赤ちゃんに合わせて状態を変えていきます

こんなおかゆも取り入れて！

パンがゆ

食パンを小さくちぎり、育児用ミルクや牛乳、スープ等でトロトロに煮ます。

さらにスピードアップ！



食パンを1回分ずつに切り分けて冷凍しておきます。

凍ったままの食パンをおろし金でおろして加えれば、さらに短時間でできあがり！ 忙しい時などに便利です。



基本のだしの取り方

とりたいだしの量に対して、昆布 1.5%、かつお節 2%くらいにすると、うま味のあるだしがとれます。

鍋には、とりたいだしの量の2割増の水を入れましょう。

例えば、味噌汁2人分なら・・・

だし汁が1人分150ccくらい必要です。

水 $150\text{cc} \times 2\text{人分の2割増} = 150 \times 2 \times 1.2 = 360\text{cc}$ (約400cc)

昆布 $400\text{cc} \times 1.5\% = 6\text{g}$ (カットだし昆布1枚くらい)

かつお節 $400\text{cc} \times 2\% = 8\text{g}$ (かつおパック2袋くらい)

1 昆布はよごれがあればぬらしたペーパータオル等で拭き取ります。
(表面の白い粉はうま味成分なので、さっと拭く程度でOK。)

2 鍋に昆布と水を入れ、10分～30分ほどつけておきます。
・昆布にきりこみを入れると、よりうま味がでます。
・1晩つけておいてもOKです。
(その場合、冷蔵庫に入れておきましょう。)



3 弱火にかけ、沸騰する直前に昆布を取り出します。

昆布の周りに泡が付いたら取り出すタイミングです！



4 沸騰したら、かつお節を一度に入れます。



5 1～2分煮て火を止めます。



6 かつお節が沈むまで、そのまま静かに置き、沈んだらうわずみをすくうか、ざるでこします。



- ・かつお節の粉が気になる場合は、ざるにペーパータオルを敷いてこしましょう。
- ・かつお節をギュウギュウ絞ると臭みが出ます。かつお節の重みで絞れるくらいにしましょう。

「だし」について

市販の顆粒だしの素には、添加物や塩が含まれるので赤ちゃんには向きません。
かつお節や昆布、煮干しなどを使ってだしをとりましょう。



手軽にこんなとり方も・・・

○ふたつきタッパーに水と昆布を入れて冷蔵庫に

→ 水出し昆布だし
(やさしい味です)

○かつお節や煮干しを使った「天然だしパック」を使う

野菜スープのとり方



あくの少ない野菜を使った野菜スープもおすすめです。使う野菜の組み合わせで味も変わりますが、たくさん組みあわせるとよりマイルドな味になります。野菜のうま味を経験させてあげましょう。



1 季節の新鮮な野菜を100～150g程度用意し、洗って皮をむき、小さく切ります。

野菜スープに適した野菜

にんじん・玉ねぎ・キャベツ・じゃがいも・白菜・大根など

※ アクが多くでる野菜

(ほうれん草やブロッコリーなど)は避けましょう。



2 鍋に水500～600ccと切った野菜を入れ、火にかけます。沸騰するまでは強火、その後は弱火にして、30～40分くらいコトコト煮込みます。

あくが浮いてきたら丁寧にすくいましょう！



3 野菜のうまみが出たら火を消し、こし器やざるなどでこして出来上がりです。

上手に利用しましょう

野菜スープはそのままあげても良いですが、

- ・ ごはんを入れて煮ると「洋風おじや」に。
- ・ その他の「洋風煮込み」にも使えます。

こした野菜はつぶしたり刻んだりしてそのまま離乳食になります。



保存するなら...



だし汁や野菜スープが冷めたら製氷皿に。



凍ったら、ポリ袋に入れます。



1週間をめどに使い切るようにしてください。

離乳食を始めたころは一個が約1回分になるので便利です。

テクニックをマスターしよう！



1 電子レンジを活用して

離乳食づくりでは、野菜のマッシュが大活躍！
この場合、ゆでたり蒸すのもよいですが、電子レンジを使うと簡単です。

 種と皮をとり、小さく切って電子レンジにかけます。熱いうちに、すり鉢やこし器を使ってつぶします。

かぼちゃ

 皮をむいて、使う分だけ電子レンジにかけます。小さく切ってからすりつぶすと楽にすりつぶせます。

にんじん



じゃがいも

丸のまま電子レンジにかけ、熱いうちに皮をむいてつぶします。

離乳食を始めたころは、さらに裏ごししてだし汁などで煮込み、なめらかに仕上げましょう。



2 フリージングの工夫

冷凍した食品は、1週間をめどに使い切りましょう。



ほうれん草

ゆでて小束に分け、冷凍しておきます。半解凍のままみじん切りにしたり、凍ったままおろし金ですりおろすこともできます。



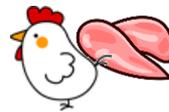
しらす干し

熱湯で湯通しし、塩分を抜きます。(茶こしなどに入れて熱湯を回しかけると簡単です。)余分な水分をとってから、1回使用分ずつに分けてラップに包み、冷凍します。



納豆

ビニール袋に入れたり、ラップに包んだりしてから、すりこぎ等でたたいてつぶしておきます。箸などを使って1回分ずつ上からすじをつけておけば、使うとき板チョコのように割れて便利です。



ささみ

筋をとって冷凍しておきます。そのままおろし金ですりおろしてだし汁で煮込み、とろみをつければ、ささみのすり流し汁が簡単にできます。



3 乾物の利用

～保存がきくので、常備しておくとう便利です～



高野豆腐



おつゆい

そのままおろし金ですりおろして、おかゆや味噌汁などに入れ、加熱して使用します。



きなこ

おかゆやマッシュポテトなどに入れて使用します。

あると便利！
調理器具いろいろ



すり鉢

湯通し



茶こし



裏ごし



おろし金



製氷皿

おかゆやスープの冷凍に