

どうして  
野菜が苦手なの？



野菜ソムリエが本気で指南！

野菜嫌い

克服プログラム

【最終回】冬こそおいしい葉根菜&シイタケ編

”野菜ごと”のステップアップ！

野菜嫌い克服の解決策を考える時、まず「その野菜がなぜ苦手なのか？」という原因を徹底的に分析することが重要です。『野菜ぎらい克服塾』では、五感に基づくことや、記憶・先入観などの心理的な要因も含め、いろいろな方向からすべての原因を出し切って一覽表にし、それぞれの解決策を練っていきます。



日本野菜ソムリエ協会認定  
シニア野菜ソムリエ／  
食育マイスター  
たかさき じゅんこ  
高崎 順子

今回は、果菜類（ピーマン、トマト、ナスなど）について、苦手の克服ポイントを述べましたので、最終回は冬が旬の青菜の代表「ホウレンソウ」や、根菜類の「ニンジン」「タマネギ」、そして野菜ではないものの、やっぱり子どもたちが苦手とする「シイタケ」の食材について克服ポイントを探っていききたいと思います。



↑「弁天丸」はホウレンソウ特有のアクが少なく、寒い冬にますます甘みがのってくるので、子どもも食べやすい。

”ホウレンソウ”

を好きになろう！



冬が旬の葉物野菜と言えば「ホウレンソウ」です。ホウレンソウ嫌いの克服ポイントは「部位」と「相性のよい食材」です。まず、授業では茹でたホウレンソウの食べ比べを行います。 「茎が甘い！ 茎が好き！」と感じる子どもが多い傾向が見られます（写真1）。確かにホウレンソウは、茎の方が甘いことが多いのですが、「子どもにとつて茎の繊維はかたく感じるのでは？」と思っていた私の予想を裏切り、



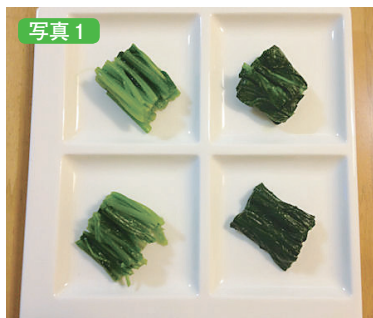


子どもたちはしつかりと茎の甘みを感じてくれているようです。

一方で、ホウレンソウ嫌いの子どもにとつて、味付けがなく、ただ茹でただけのホウレンソウは非常に食べづらいため、好みで「ゴマ」や「ジャコ」をふっつてもらうと、かなり食欲がアップします。特に濃い味付けにしないで、ほんの少しトッピングを加えるだ



↑写真は「ホウレンソウのゴマ和え」。ゴマを加えることで、風味と食感が変化し食べやすくなる。



↑ホウレンソウの食べ比べ。上段は、早茹でしたもの。下段は、しっかり茹でたもの。

## “ニンジン”

を好きになろう！



けで、香ばしい風味と食感の変化でグツと食べやすくなるものです(写真2)。寒い冬は、ホウレンソウにまますみ甘みがつてきますから、「茎」でも「葉」でも、好む部分からチャレンジして欲しいですね。また、ご家庭で調理する

時は、子どもが好む牛乳やチーズなどの乳製品や玉子を合わせて調理すると、えぐみが抑えられて、たいへん食べやすくなります。クリームシチューにホウレンソウをたっぷり入れるのもおすすめです。

ホウレンソウと並ぶ緑黄色野菜の代表は「ニンジン」です。「昔はもつと土臭かった」といわれることも多く、近年は品種が増え、甘みがある食べやすいニンジンが増えたと感じています。それでも「ニンジン独特の香り」は、子どもにとっては苦手要素の一つ。そ

して「かたすぎる、やわらかすぎる」

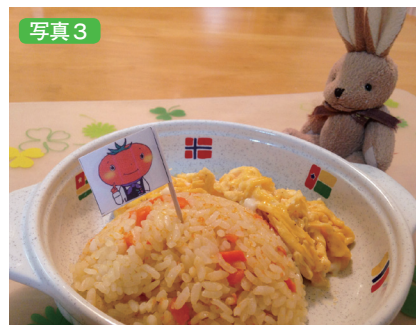
どちらの食感もNGです。ステップ1の、親しむ段階では、ニンジン蒸しパンやニンジンご飯を提案しています。

ニンジンに苦みがそれほど強くないため、細かくしてパンやご飯に混ぜ込み加熱することで、甘みが増し、非常に食べやすくなります(写真3)。オレンジ色でたいへんきれいに仕上がるので、講座でのニンジン蒸しパンの完成率はほぼ100%です。次のステップ2では、子どもたちがニンジンをピーラーで引いて薄切りを作り、軽くレンジで加熱して「ニンジンのピーラーサラダ」を作ります。大人の場合生のままでも好まれますが、子どもは加熱して甘くなったニンジンを好む傾向があります。また、加熱前のフワフワし



→甘みがあり、ニンジン臭が少ない「向陽二号」は食べやすいニンジン品種の一つ。

た見た目と、加熱後のシナツとした見た目のギャップにも興味津々です(写真4)。こちらもたいへん楽しいワークの一つになっています。さらに授業と並行して、秋冬のクラスではニンジンの栽培体験もあります。これらのステップにより、ニンジンは克服できる確率が高い野菜の一つになっています。



↑ニンジンは、パンやご飯に混ぜ込み加熱すると甘みが増すので、子どもたちにも大人気！写真は「ニンジンご飯」。



→ニンジンをピーラーで薄切りにしたものの。上段が加熱前、下段が加熱後。見た目のギャップに子どもたちも興味津々。

た見た目と、加熱後のシナツとした見た目のギャップにも興味津々です(写真4)。こちらもたいへん楽しいワークの一つになっています。さらに授業と並行して、秋冬のクラスではニンジンの栽培体験もあります。これらのステップにより、ニンジンは克服できる確率が高い野菜の一つになっています。

## ”タマネギ“

を好きになろう!



↑タマネギの「ツンとした臭い」と「生の辛み」が子どもの苦手要素。

タマネギは一年中出回り、どんな料理にも向く使い勝手のよい常備野菜です。タマネギの苦手要素は、「切る時のツンとしたにおい」「生の辛み」が多くを占めるので、しっかりと加熱して甘みを引き出せば、食べられる子どもがほとんどです。しかし、ご家庭での調理中にツンとしたにおいで目から涙が出る経験をして、何となく敬遠してしまう子どももいます。そんな時は「タマネギの丸ごとレンジ蒸し」をおすすめしています。

子どもにタマネギの皮を手で剥いてもらい、上部に放射状に切り目を入れ



たら耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、500Wで5分ほどレンジ加熱します。そうすると、涙が出ることなく甘みをたっぷり含んだ「蒸したタマネギ」ができあがります。切れ目にチーズなどをのせて加熱すれば、とりとチーズが溶けてさらに食べやすくなり、子どもでも丸ごと1個をペロリと食べられるほどです(写真5)。特に春先から出回る「新タマネギ」は甘みが多くて絶品です。こうしてタマネギに接するうちに「ツンとしたにおい」も受け入れやすくなっていきます。

写真5



→甘みをたっぷり含んだ「タマネギの丸ごとレンジ蒸し」。

## ”シイタケ“

を好きになろう!

続いて、野菜の仲間として苦手な子どもが多い「シイタケ」の克服法も紹介しておきます。シイタケの苦手要素は「キノコ特有のにおい」と「グニャツとするかみ応え」。

まず、ステップ1として、キノコ類の食べ比べを行います。シイタケが苦手な子どもにとっては、キノコ類がすべて苦手な場合もありますが、中には「エノキなら大丈夫」「シメジは好き」というケースもあるので、数種類のキノコの素焼きを食べ比べ、自分の中で「一番好きなキノコ」を決めてもらいます(写真6)。キノコ類と向き合ったら、次のステップ2では、「シイタケの佃煮」に挑戦します。細かく刻んで甘辛く煮つけることで「におい」と「グニャツとした食感」が抑えられます。いきなり、シイタケのみがダメな場合は、「比較的好きだったキノコ」を多めに使った佃煮から始めて、少しずつシイタケの割合を増やすのも一案です。温かいご飯と一緒に食が進みます。細

以上、3回にわたっていろいろな野菜嫌いの克服について述べてきました。野菜の特徴によって克服のステップは少しずつ異なるものの、どの野菜についても「5つのアプローチ(楽しむ、知る、ふれる、感じる、味わう)」は共通していることがお分かりいただけたのではないのでしょうか。これからも『野菜ソムリエの野菜きらい克服塾』では、子どもたちの笑顔を大切にしながら、野菜と向き合う力を育んでいきたいと思っています。

写真6



↑数種類のキノコを食べ比べ「一番好きなキノコ」を見つける。少しずつキノコに慣れてシイタケを克服。

かくカットしたシイタケがクリアできれば、ステップ3では丸ごと焼いたものへと進みます。丸ごとのシイタケはハードルが高そうですが、実は「パーベキューで焼く網焼きシイタケ」がいきなり食べられるケースもあります。網焼きでシイタケの臭みが水分と一緒に抜け落ちることも食べやすくなる一因ですが、何といても屋外の解放感が子どもの食欲を増加させます。その野菜を食べる環境や心理的要素も、野菜嫌い克服には重要なポイントになります。