

平成 23 年 12 月 2 日

保護者様

美哉幼稚園人権環境委員会会長佐々木玲子
園長西元和夫

第5回子育て共室「つぶつぶスイーツの会」(報告)



日時：11月25日(金)10時～11時30分

場所：市保健相談センター2階調理室

講師：岩本裕美さん

(つぶつぶランチサークル“おひさま”主催)

*全国12名の「つぶつぶマザー」の一人、

雑穀(つぶつぶ)料理を伝えておられます。

参加者：20名

内容：以下の通り

1. 講話

- ① つぶつぶとは…雑穀の総称 米よりも歴史が深く、日本人によって古来食べ継がれてきた穀物。雑穀は食物繊維、ミネラル類、ビタミンB群などの栄養素が含まれています。身体を芯から温める食物です。
- ② おやつは「おにぎり(お結び)」
 - …私たちの中には「おやつ＝甘いもの」という固定観念が一部あるように思いますが、甘いものよりも塩気の方が子どもの身体(私たち大人も)が喜びます。特におむすびは中でも一番!
 - 塩の効いたおむすびほど、子どもが喜ぶものではありません。
 - ※塩は自然海塩**に限ります。本物の自然海塩は病気治しになるほどの効果があります。自分が欲するほど摂って構いません。必要量自分の身体が調整してくれます。(今回クッキングで使用した塩名は「海の精」でした。)
- ③ 『白砂糖は魔薬!?!』
 - …白砂糖はカルシウム、神経機能に影響を与えるビタミンB1を奪います。貧血、骨粗鬆症はもちろん子どもの精神面にも影響し、キレやすくなると言われます。また身体を冷やすため、内臓機能が弱まり、身体の毒素排出ができなくなります。胎児期から白砂糖の影響を受け、こどものアトピーにも大きく影響します。
- ④ 子どもは水で育てる
 - …本当に喉が渴いた時に水を飲むのが一番です。
 - 食事中はできるだけ控え、食後、または食間に。
 - ※市販の飲料は、砂糖と添加物が合体したもの。カルシウムを奪いカルシウムの吸収を妨げます。炭酸飲料も炭酸がカルシウムと結びつき体外に排出されます。



2. デモンストレーション

甘酒の作り方（砂糖の代わりに甘味料として使用）

<材料>五穀ごはん（冷）300g、熱湯300g、乾燥麹100g

- ①五穀ごはんを炊飯器に入れ熱湯をかけ混ぜる。②乾燥麹をほぐし入れよく混ぜる。
- ③ふきんをかけ、蓋をせずに保温にする。（蓋は半開き状態）
- ④12～15時間で甘酒になる。（24時間だと極上の甘さに仕上がります。）
- ⑤鍋に移して全体が沸騰するまで熱して発酵を止める。冷凍か冷蔵で保存。

甘酒の効能：日本オリジナル発酵飲料「甘酒」は乳酸菌の宝庫。善玉菌を応援して腸内バラン

スを整える「ジャパニーズヨーグルト」です。肉食、乳製品などの動物性タンパク、脂肪を摂る方は、甘酒を食べることで、腸内の悪玉菌を抑え、便秘解消にも役立ちます。身体の中をキレイにしてくれるので、肌荒れ、シミなど改善されます。



3. 調理

つぶつぶクッキー（ヒエ粉、高キビ粉）

<材料>雑穀粉（ヒエ・アワ・高キビ・ソバ・コーン粉など）20g 小麦粉80g
菜種油 大さじ2 水 大さじ3 自然塩 小さじ4分の1

<作り方>①雑穀粉、小麦粉、塩を合わせてザルでふるう。

- ②菜種油を入れて、箸で大きく混ぜる。
- ③水を全体に降りかけるように加え、箸で大きく混ぜる。
- ④手で触ってみて水の多いところに残った粉を吸わせながら、一つにまとめる。
- ⑤綿棒で好みの厚さ（3～5mmくらい）にのばし、好みの大きさに切り分けるか型で抜き、180度のオーブンで15分焼く。
- ⑥焼きあがったら盆ザルなどに広げて、水分を蒸発させる。

4. 試食

甘酒、つぶつぶクッキー、甘酒ビスケット、ねじりパイ、おむすび（五穀 or もちきび）

天日干したくあん（海の精）、玄米コーヒー（焙煎工房 MATSUO）



5.参加者の声、感想

「本当に今回来て良かった。お世辞抜きでめっちゃう美味しかった。びっくりした。甘酒は市販の甘酒と違う。クリーム？なんて表現したらいいのか甘くて美味し〜！」
 「おむすびをいただくのは、日本人で良かったと思える瞬間です。甘酒を考えた日本の先人の知恵も素晴らしい」
 「肉や魚や卵からじゃないと得られないものもあるように思うので、無理のない程度

で取り入れていきたいです。塩や油はいいものを使って行こうと思います。」

「家で甘酒作りに挑戦中です。砂糖を使わず甘味料にできて栄養がとれるのはすごく嬉しいことです。クッキーも砂糖やバターを使わず経済的で栄養もとれて、雑穀が本当に体に良いことがわかりました。かめばかむほど甘みが増して、ぜひ子どものおやつに作ってあげたいです。」

「子どものアレルギーが治ったら肩の荷が下りて気が緩んでしまい、前はほとんど手作りだったのに今では何も考えず市販のおやつを与えてしまう自分がいます。《アレルギーがあるから》というだけで食に気をつけるのではなく、子どもたちの健康や味覚をきちんと育てるために日々意識すべきものと反省しました。」



講師活動紹介

〜つぶつぶランチサークル おひさま〜

つぶつぶスイーツ or ランチパーティー

⇒ プラスα 自然お手当講座（こんにゃく湿布、足湯、温熱療法、操体法等の快療法）

又は、大谷ゆみこのクッキングDVD上映付き

開催日時：毎週火曜日10時～15時頃（要予約） 参加費用：3000円

連絡先：岩本裕美 携帯 090-4650-8963

アドレス yumi.yoghurt.yumi@docomo.ne.jp



参考

「つぶつぶ雑穀甘酒スイーツ」

著者大谷ゆみこ 学陽書房

「未来食」著者大谷ゆみこ メタブレーション

「白砂糖は魔薬!？」

著者真弓定夫 美健ガイド社