

まっくろバナナ

監修・レシピ・文＝
坂本佳奈(食育・食文化 料理研究家)

『べあぜっと』P.7～10



野菜や果物を焼いてみよう

バナナ以外にも、簡単においしくできる焼き野菜・果物をご紹介します！

「焼く」調理に向けた野菜・果物

アクの少ない夏野菜全般(トマト、ピーマン、なす、ズッキーニ、とうもろこしなど)、玉ねぎ、アスパラガスなど。果物ではりんごやみかん、いちじくなど。加熱することで甘みが増します。



焼き方のコツ

皮が薄くてすぐ焦げてしまいそうなものは、アルミ箔でくるみましょう。パプリカ、なす、トマトなどは破裂しないように、竹串などで穴をいくつか開けておきます。バナナの皮を一部むくのも同じ理由からです。皮が黒焦げになっても、はがして食べればだいじょうぶです。

おいしいアレンジ方法

焼き野菜は、少しの塩と油(オリーブオイルやごま油など)をかけると栄養を吸収しやすくなります。焼き果物は、バターやオリーブオイル、シナモンパウダーなどをかけると、洋菓子のようにおいしいですよ。お気に入りの味を探してみるのも楽しいですね。

料理に挑戦し
「自分でできる」
自信を育む

自分で調理をし、達成感を味わうことで「もっとやってみたい」という意欲を引き出します。また、「焼く」ことによる素材の変化に注目し、調理への興味を育みます。

コツとアドバイス
焼くことによる
変化に気づく

直火や刃物を使わず、身近な食材のバナナだけでできるレシピなので、お子さまが初めて最初から最後まで取り組むのにぴったり。「自分でできた!」という達成感を得られます。

いつもは生で食べることの多いバナナを焼いてみて、お子さまはどう感じられたでしょうか。素材まるごとを焼く前と焼いた後で、

見た目、触った感じ、におい、食べた感じなどがどう変化したのかをお子さまなりに体感することが大切です。

このような体験が素材への興味や、「もっとやりたい」という意欲を引き出すきっかけになります。

初めの一步を
踏み出すために

子どもたちは基本的に「お手伝い」が大好きです。特に台所仕事は、わくわくする体験の宝庫。不用意に触れるとケガにつながることもありますが、だからといってできることまで制限し過ぎてしまうと、子どもたちは「自分がやってはいけないことなんだ」と思ってしまう、「やってみたい」という意欲を失ってしまいます。子どもたちが興味を示したら、本当に危険なことでない限りは、あまり神経質にならずにまず挑戦させてみてください。スプーンや小皿を一つずつ持って運ぶ、豆をさやから出す、鍋の中を混ぜる、味噌を溶くなど、子どもたちが達成感を得られる体験はたくさんありますよ。

子どもが主役、の食育体験

ふだんの「お手伝い」では、おうちのかたが食事を作るついでに、大人に言われたとおりに作業だけを分担することが多いのではないのでしょうか。

『べあぜっと』で取り上げる食育体験は、「子どもが主役」であることがそうしたお手伝いと大きな違い。子どもたちが「やってみたい!」という気持ちが高まるような取り組みを用意していますから、ぜひ、時間を作ってやらせてあげましょう。自分が興味をもったものを、自分の力で作り、できたものを味わう——この体験の積み重ねは、揺るぎない「自信」となるはずです。

Z会幼児コース食育監修
坂本佳奈先生

材料 (1人分)

・バナナ……………1本

*調理を始める前に、手洗いなどを十分に行ってください。
*この教材は、アレルギー対応はしておりませんので、ご注意ください。
*ほかの材料や、アレンジのしかたは4ページをご覧ください。
*オーブントースターがない場合は、魚焼きグリルでも手軽に取り組めます。

使う道具

アルミ箔 (25cm 角くらい)
／オーブントースター

まっくら バナナ



作り方

1 バナナの皮をひとつむく

バナナの皮をひとつむきます。下のように、台の上
に置いて片手でしっかり押さえると楽にむけます。



2 アルミ箔にのせる

アルミ箔に、皮をむいたバナナをのせます。アルミ箔の
ふちを手でくしゃくしゃと立てて、皮をむいた面が上にな
るようにするとよいでしょう。



3 オーブントースターで焼く

オーブントースターに②のバナナを入れます (余熱をせずに入れば、やけどの危険がありません)。
5～10分くらいして、皮が真っ黒になったら取り出します。
取り出す作業はおうちのかたが行ってください。お子さまがする場合には、右下のようにお皿をオー
ブントースターに近づけて、フライ返しを使って取り出すとよいでしょう。

