

★離乳食づくりのきほんの「き」

ゆでる

水からゆでるもの

根菜は水からじっくりゆでます。

(大根・かぶ・じゃがいも・さつまいも・人参など)

湯からゆでるもの

葉物は、沸騰した湯でゆでます。(ほうれん草・小松菜・ブロッコリーなど)

魚のゆで方

- ①鍋に湯を沸かし魚を入れます。
- ②完全に火が通り、全体に白っぽくなるまでゆでます。
- ③温かいうちに皮と骨を取り除きます。



つぶす

すり鉢でつぶす



やわらかく煮た食材を、温かいうちにすりつぶします。
すり棒で押し付けるようにすりつぶします。

スプーンやフォークでつぶす



やわらかく煮たじゃがいもやかぼちゃや人参などは深めのお皿に入れて、スプーンやフォークの背で押しつぶします。

手でつぶす



やわらかく煮たじゃがいもやかぼちゃは、ラップに包んで手で押しつぶします。

のばす

初期の頃は、つぶしただけではなめらかさに欠けるので、だし汁や湯を加えて、仕上げます。のばしながら固さを調整します。

網で裏ごしする



離乳食初期のテクニックです。すりつぶすよりも、さらになめらかな食感になります。やわらかく煮た食材を、温かいうちに、スプーンの背で網に押し付けるように裏ごします。網目が細かいと、よりなめらかに仕上がります。

とろみをつける

パサつく食材を食べやすくするためのテクニックです。水溶き片栗粉（片栗粉1：水2～3）で溶いたものを、沸騰したところに加えて手早く混ぜます。冷めると固くなるので、ゆるめに仕上げましょう。

電子レンジで簡単に・・・やわらかく煮て、ほぐした食材に水溶き片栗粉を加えて、電子レンジで30秒加熱し、取り出して混ぜ合わせる。

その他とろみ付けに使える便利な食材・・・麩やじゃがいも、高野豆腐をすりおろして一緒に煮る。

便利な下ごしらえ

電子レンジ・・・かぼちゃ、いも類など洗って水気が残ったままラップで包んでチンすればやわらかくなります。

炊飯器・・・家族のご飯を炊くとき、根菜や芋類をアルミ箔に包んで一緒に炊くと味や色移りなく便利。

