

院長…山本文子
所在地…香川県高松市春日町1176番地
tel. 087-844-4103
http://www7.ocn.ne.jp/~inochi/
*山本文子著『いのちの応援団』(晩聲社)
ほか発売中。詳しくはHP参照。

あかちゃんとママ、そして家族みんなに

助産院のごはんレシピ

「あそこの食事はおいしい!」と評判の助産院と産院へ全国行脚。

その食の指導内容を、離乳食にも応用可能な料理レシピとともに紹介します。

取材・文*三井ひろみ
イラスト*中村美穂

- ある日のメニュー(朝食)**
- ・どんぶりごはん(白米)
 - ・いたどりとお揚げの薄味煮
 - ・茎わかめの佃煮添え
 - ・塩さばの焼きもの
 - ・レタスの梅みそ
 - ・ドレッシング添え
 - ・セロリとらっきょうの酢づけ
 - ・出汁がらかつお節のソフトふりかけ
 - ・納豆
 - ・油揚げと小松菜のみそ汁



山菜・いたどりの
さわやかな酸味を
生かした炒め煮

いたどりと 油揚げの薄味煮

(茎わかめの佃煮添え)

材料(3~4人分)

いたどり(山菜・タデ科
の多年草) : 5本、油揚
げ : 1枚、サラダ油 : 大
さじ1、うす口しょうゆ
 : 大さじ2、みりん : 小
さじ2

つくり方

1 いたどりは熱湯をか
けて(ゆでてはいけな
い)、皮をむく。食べや
すい大きさを(2~3cm
幅)に切る。
2 大きな鍋にたっぷり
のお湯を沸かす。お湯が
沸騰したら1を入れる。
いたどりが白っぽい緑色

サラダに焼き魚に
たくさんつけて
常備品に

梅みそ ドレッシング

材料(1年分)

青梅 : 1kg、砂糖 : 800
0g、麦みそ : 1kg

つくり方

1 青梅は洗って、爪楊
枝でへたを取る。爪楊枝
で青梅の表面に数個、ぼ
つぼつと穴をあける。

になった瞬間に引き上げ、
すばやく冷水につける。
早めに引き上げると酸味
が残り、湯がきすぎると
コリコリとした食感がな
くなるので注意。

3 2をひと晩水につけ、
白濁したら水を替える。

水が澄みきった段階でさ
るに上げ、水きりをする。

4 油揚げは、縦半分に
切り、3cm幅の短冊切り
にする。

5 熱した鍋にサラダ油
を入れ、3と4を入れて
炒め、火が通ったら薄口
しょうゆとみりんを加え
てさらに炒める。

6 茎わかめの佃煮 : ひ
と晩水に浸けて塩抜きし
た茎わかめを鍋に入れ、
ひたひたの水としょうゆ
みりんを適量入れ強火に
かけ、水けがなくなるま
で煮切る。

2 瓶に、砂糖800g、
麦みそ1kgを入れて、青
梅をつけておく。

3 2~3週間後に青梅
を取り出してみじん切り
にし、2に戻す。

4 必要な量を取り出し、
酢で好みの固さにはばす。
秋にはすだち酢、冬には
ゆず酢と季節の柑橘系を
しぼった酢を加えると、
季節感がたのしめる。

5 野菜、焼き魚、肉料
理などに添えて、ドレッ
シングソースとしていた
だく。

出産から介護まで すべてのいのちを応援!

香川県高松市にある「ぼっこ助産院」は、NPO法人「いのちの応援団」が運営。助産院、デイケア、病後児保育、子育て支援室「おやこ広場」が同居する、全国でも珍しい施設。理事長の助産師・山本文子さんが「出産も介護もひとつ屋根の下。あかちゃんから高齢者までをサポートする場所、むかしの大家族のようにいろいろな世代が集える場にしよう」と立ち上げました。助産院の食事は、どんぶり飯に、魚と野菜が中心の日本食。

「お年寄りにいいものは、妊婦さんにもあかちゃんにもいい」と山本さん。食材は、目の前にある農家の田んぼのお米、「おやこ広場」で育てた無農薬野菜、自ら野山で摘んできた野草や山菜など、ひとと地域の恵みにあふれたものばかり。施設内には喫茶店もあり、誰もが気軽に利用できるうえ、ランチも食べられるとあって大好評。かつての大家族の暮らしにあったような、たのしさとあたたかさがある助産院です。

離乳食アドバイス

●離乳食づくりは、上手に手抜きをして。家族の食事から取り分けて続けるのがいちばん。根野菜のみそ汁、蒸し料理を多くすると、そこから手軽に取り分けられます。味つけは、塩で薄味にし、砂糖は控えること。おかあさん、おとうさんとあかちゃんがゆったりと、たのしく食べるのがいちばんです。