

【202606日本マタニティフード協会ママインタビューで寄せられた、九州産本格椎茸粉30gをお料理に使った感想】

◆全体で見えた主な傾向

1. 椎茸味に気づかれにくい

特に、きのこが苦手な子どもでも「椎茸の味」としては気づかなかったという声が複数ありました。

ただし、入れすぎると椎茸味が出てしまい、嫌がられたケースもありました。

2. 子どもは「味が濃い」「甘い」「食べやすい」と感じている

大人は「コク」「深み」「まるやかさ」「肉が柔らかい」と表現する一方、子どもは「味が濃くて美味しい」「甘い感じがする」「お肉の味がする」など、直感的に反応していました。

3. 偏食・きのこ嫌いの子どもの効果が高い

きのこ全般が苦手な子、野菜をほとんど食べない子、混ぜご飯が苦手な子でも、料理によっては食べる量が増えたり、いつもより食いつきが良くなったという声がありました。

4. 肉料理との相性が特に強い

生姜焼き、ハンバーグ、肉じゃが、リゾット、豚肉炒めなどで、「お肉が柔らかくなった」「肉の匂いが良くなった」「子どもがよく食べた」という声が目立ちました。

5. 見た目に粉や粒が残ると嫌がる可能性がある

うどんのスープで椎茸粉の沈んだものを見つけて食べるのをやめたケースがありました。子ども向けには、粉が見えにくい料理、よくなじむ料理、最初から混ぜ込む料理が向いていると考えられます。

◆ママのコメント要約

Aさん 未就学児（3～6歳）、中学生以上

きのこが苦手な子どもでも、味噌汁と生姜焼きでは椎茸粉に気づかれなかった。「今日、なんか味が濃くて美味しい」と言われました。

Bさん 未就学児（0～2歳）

深みが出たというか、美味しく食べれました。炊き込みご飯はもうものすごくモリモリ食べました。パパが「うまい！」って言って食べてました。

Cさん 小学校低学年

お肉の匂いが、ちょっといいお肉の匂いに変った。ハンバーグでは牛肉ダシダをやめて椎茸粉と塩こしょうくらいにしたら息子はいつもよりよく食べてくれました。

Dさん 未就学児 (0~2歳)

生姜焼きは、お肉がすごい柔らかくなった気がします。知人の子どもが玉子焼きは結構パクパク食べてました。(自分の子供はまだ4ヶ月)

Eさん 未就学児 (3~6歳)

冷凍枝豆が、高級な居酒屋さんで出てくるような、ちゃんとした感じの枝豆になった。枝豆は本当に子供も夫も取り合いみたいな感じでした。

Fさん 未就学児 (0~2歳)

お出汁とか使わなくても、出汁感というか、ちょっと味がついたような気がしました。特に牛肉を刻んだ離乳食は、めっちゃ好んで食べてました。

Gさん 未就学児 (3~6歳) , 中学生以上

大人もそうだけど、子供も食べやすくなる気がする。椎茸粉を入れる前の料理は食べなかったが、入れた後に食べさせると、お肉の部分はすごい食べてくれて、びっくりしました。

Hさん 未就学児 (0~2歳) , 未就学児 (3~6歳)

卵焼きは、普段は本だしとか白だしを使っているところ、椎茸粉とお醤油と砂糖で作った方が、子供の受けは良かったです。

以下インタビュー詳細です。

◆Aさん 未就学児 (3~6歳) , 中学生以上

使った料理

味噌汁

生姜焼き

使い方

味噌汁には出汁と一緒に振りかける感じで使用。

生姜焼きには、ボウルに肉、小麦粉、椎茸粉、醤油、生姜を入れて混ぜて焼いた。

味の変化・感想

「全然、誰にも気づかれなかったです」

「今日絶対伝えようと思ってたのはそこです」

「味噌汁とかも、椎茸、乾燥椎茸とかで出汁取る時あるんですけど、バレるんですよ」

「ちょっとキノコの味がする、みたいな」

「本当に試供品の3分の1ぐらいを入れて、味噌汁作ってみたんですけど、誰にもバレなくて、あ、これはいけるんだと思って」

「生姜焼きには試供品の半分ぐらい入れました。でもバレなかったです」

子どもの反応

「子供たちが今日、なんか味が濃くて美味しい、みたいなことを言っていて」
「椎茸味には気づかない。一方でいつもより味が濃いとってる」

子どもの偏食背景

子ども3人とも、椎茸、しめじ、舞茸などきのこ全般が苦手。

見た目、味、食感のすべてが嫌いとのこと。

ハンバーグに刻んだ椎茸を入れても、一番下の5歳の子は「黒いのがある」と言って取り出すことがある。

まとめ

きのこが苦手な子どもでも、味噌汁と生姜焼きでは椎茸に気づかれなかった。

一方で、子どもは「味が濃くて美味しい」と感じており、椎茸味を足さずに料理の満足感が上がった。

◆Bさん 未就学児（0～2歳）

使った料理

鶏肉の塩焼き

ツナと塩昆布の炊き込みご飯

味噌汁

うどん

使い方

鶏肉は1枚肉を叩いて柔らかくし、下ごしらえで椎茸粉をまぶして使用。

炊き込みご飯、味噌汁、うどんにも使用。

味の変化・感想

「深みが出たというか、美味しく食べれました」

「ご飯がすごく美味しくなりました」

子どもの反応

0歳10か月と2歳2か月の子ども。

上の子は偏食であまり食べない。

「炊き込みご飯はものすごくモリモリ食べました」

「ごちゃごちゃしてるご飯とかあんまり食べないんですけど、炊き込みご飯はたくさん食べてくれました」

「鶏肉は、ちょっとまだ硬くて、あんまり好きじゃなかったみたい」

「うどんも食べてくれたんですけど、最初美味しい美味しいって言って食べてた」

「途中でスープの中に椎茸粉の沈んだやつを見つけてしまって、見た目がちょっと嫌だったみたいで、食べるのをやめた」

家族の反応

「パパがすごい喜びました」

「パパがうまい！って言って食べてました」

まとめ

炊き込みご飯では、偏食気味で混ざったご飯が苦手な子が「ものすごいモリモリ」食べた。うどんでは味自体は「美味しい」と食べていたが、粉の沈んだやつを見つけて食べるのをやめたため、子ども向けには粉が気にならない料理が良いかもしれない。

◆Cさん 小学校低学年

使った料理

ミートソーススパゲッティ

肉じゃが

ハンバーグ

じゃがいもの炒め物

鮭

友人は、とろろ昆布、椎茸パウダー、醤油で即席スープ。(ママ友に配布)

使い方

ミートソースは豚ひき肉に炒める前に椎茸粉をまぶした。

肉じゃがでも肉を炒める段階で使用。

ハンバーグは、普段より調味料を少なくし、椎茸パウダーと塩こしょう程度で調理。

味の変化・感想

「炒めてる時から匂いがいつもと違うなって感じた」

「いつもより、お肉の匂いが、ちょっといいお肉の匂いになった」

「肉じゃが作る時も、お肉を炒める感覚がちょっと違う」

「ハンバーグはすごく好評」

「じゃがいものを炒めて、椎茸パウダーと塩を少し入れただけでもすごく好評」

「鮭にまぶして焼いた時は、あんまり違いが分からなかった」

「脂が乗っているなど、もともと味が濃いものは違いが分かりにくいのかも」

「淡泊な味の方が、より入れた時に違いが分かるのかな」

子どもの反応

息子はきのこ全般が苦手。

肉もあまり得意ではなく、柔らかい肉でないと嫌がる。

肉じゃがでは、普段は和牛を使うところをあえてオージービーフで作った。

「全然息子にバレなくて」

「柔らかいお肉じゃないと嫌がるんですけど、これは食べるって言って、全然食べてくれました」

ハンバーグでは、

「息子の食いつきがすごく良かった」

「いつも牛肉ダシダとか、いろんなスパイスを入れて、しっかり味付けしていた」

「椎茸パウダーを使う時は、あえて椎茸パウダーと塩こしょうぐらいにした」

「それでもその方が食べやすかったのか、息子はいつもよりよく食べてくれました」

「今まで何だったんだろうっていう」

まとめ

肉料理での評価が非常に高い。

安い肉でも柔らかく感じられ、きのこや肉が苦手な子どもが「これは食べる」と反応した。

調味料を減らして薄味にした方が子どもの食いつきが良かった。

◆Dさん 未就学児（0～2歳）

使った料理

生姜焼き

玉子焼き

味噌汁

味の変化・感想

「生姜焼きは、お肉がすごい柔らかくなった気がします」

「椎茸の味は特にしなかった」

「椎茸が入ってる感じはなかった」

「お肉の柔らかさという意味では美味しかった」

子どもの反応

ご自身のお子さんは4か月で、まだ食べていない。

知人の子どもに玉子焼きをあげたところ、

「玉子焼きは結構パクパク食べてました」

まとめ

椎茸味はしない一方で、生姜焼きでは肉の柔らかさを実感。

本人の子どもではないが、知人の子どもが玉子焼きをパクパク食べたという反応あり。

◆Eさん 未就学児（3～6歳）

使った料理

枝豆

サラダ

クリームチーズ

使い方

冷凍枝豆をレンジで温め、袋を少し破って椎茸粉を入れ、ガシャガシャ振って使用。
サラダはオリーブオイルや塩で作る自家製ドレッシングと混ぜて使用。
クリームチーズにかけて使用。

味の変化・感想

枝豆について、

「枝豆が一番美味しかった」

「お塩も本当一掴みぐらいしか入れなかったのに、すごく味が濃くなって」

「もちろん椎茸の味もしないし、すごいびっくりして」

「家族でバクバク食べるみたいなの」

「高級な居酒屋さんで最初に突き出しで出てくるような、ちゃんとした感じの枝豆になった」

「皮に振るからどうなんだろうと思ったんですけど、それでもすごい美味しかった」

サラダについて、

「いつもより美味しいかもしれない」

「ドレッシングとオリーブオイルと混ぜて、ちょっとウェットな感じになるので美味しかった」

クリームチーズについて、

「もちろん椎茸の味もしないし、美味しい」

「クリームチーズと相性が良さそう」

子どもの反応

「子供もバクバク食べてて、どれも。サラダもチーズも枝豆も」

「枝豆は本当取り合いみたいな感じでした。子供も夫も」

「椎茸粉の話をせずに枝豆を出したところ、今日の枝豆すごい美味しいみたいな感じ」

「子どもは椎茸好きだが、椎茸の味はしないって言ってました」

まとめ

枝豆の反応が非常に強い。

子どもも大人も取り合いになるほど食べ、椎茸味ではなく枝豆そのものの味が濃くなる。

◆Fさん 未就学児（0～2歳）

使った料理

子どもの離乳食

牛肉、大豆、玉ねぎ、ご飯のリゾット風

豆腐の味噌汁

ひじき、小松菜、鶏ミンチ、ご飯のリゾット風

大人用

味噌汁

鶏もも肉に練り込み

豚薄切り肉に揉み込み

使い方

1歳の子ども用に、まだ強い味付けをしたくないため、素材の味が活きるように使用。
コクが欲しい料理に使った。

味の変化・感想

「うま味はちょっと感じた気がします」

「コクというか、ちょっと深みが出たかな」

「お出汁とか使わなくても、ちょっと出汁感というか、味がついたような気がしました」

子どもの反応

「食べ進み具合はすごい良かったです」

「特に牛肉を刻んだ離乳食は、めっちゃ好んで食べてました」

「最近、少し味付けしないと食べなくなってきた」

「そんなに醤油とかまだ使いたくなくて、お出汁とかお味噌でごまかしていた」

「1歳になって味覚も発達して、なかなか食べない時もあった」

「今回その牛肉のやつチャレンジしたら結構食べてくれて、そこはよかった」

子どもの偏食背景

きのこ嫌いではないが、粒々や舌触りが苦手。

椎茸はミキサーにかけても粒が残りやすく、それが嫌で食べにくいことがある。

今回は粉なので問題なかった。

まとめ

離乳食・幼児食との相性が強い。

醤油などの調味料を増やしたくない時期に、素材の味を活かしながら食べ進みが良くなった。

味付けを濃くしたくないけれど、食べてほしいというママの希望に貢献した。

◆Gさん 未就学児（3～6歳），中学生以上

使った料理

味噌汁

カレー

シチュー

卵焼き

冬瓜と豚肉の炒め物

鶏肉と大根、鶏肉と豆腐の炊き合わせ

使い方

家族3人で複数の料理に使用し、入れる前と入れた後で大人も子どもも味見した。

味の変化・感想

調理師免許を持つお母様の感想として、

「コクが違う」

「まるやかさとか、角の取れ方が違う」

「強い感じの味が前に出てきているのが、椎茸粉を入れることによってまるやかになる」

「全体的に収まりが良くなる」

「大人もそうだけど、子供も食べやすくなる気がする」

「味のまとまりがすごく良くなる」

「子供が食べやすくなるっていうのを打ち出してもいいんじゃないか」

子どもの反応

5歳の娘は野菜をほとんど食べず、食べられる野菜はきゅうりのみ。

椎茸は本当に嫌いで、スーパーで買おうとすると嫌がるほど。

椎茸栽培キットと一緒に育てても、育て終わったら「嫌いだから食べない」と言うほど。

椎茸粉を入れる前の料理は食べなかったが、入れた後に食べさせると、

「あれ？なんか味が違うね」

「なんか甘い感じがする」

「甘い感じ、柔らかい感じがするのが、すごい食べやすかったらしくて食べてました」

「食べる量が全然違いました」

「お野菜はちょっとしか食べなかったんですけど、お肉はすごい食べてくれて、びっくりしました」

普段は、野菜と一緒に入っている肉も嫌がる。

「野菜の味が染み込んでいるお肉は嫌だ」

「これはお肉じゃない、野菜の味がするから野菜だ」と言って食べない。

椎茸粉を使った料理では、

「お肉の味がする、美味しい」

「甘い」

「食べやすい」

と言って食べた。

注意点

お父様が肉と豆腐の料理に椎茸粉を入れすぎた時は、

「椎茸の味がする」

と言って子どもが嫌がった。

お父様も「入れすぎたらやっぱりダメなんだな。入れたら入れた分だけいいわけじゃないんだな」と感じていた。

最後に、食べていた料理に椎茸粉が入っていたと子どもに伝えたと、

「え、椎茸の味はしなかった」
「すごく美味しかった」
「これ椎茸なの？」
「これすごいね、椎茸の味しないで美味しかったよ」
「この粉だったら、なっちゃん食べてもいい」
「これからも入れていいよ」

まとめ

椎茸も野菜も強く嫌がる子どもが、椎茸粉入りの料理では「お肉の味がする」「美味しい」「食べやすい」と言って食べた。
ただし、入れすぎると椎茸味が出て嫌がるため、「隠し味程度」が重要。

◆Hさん 未就学児（0～2歳），未就学児（3～6歳）

使った料理

お吸い物
卵焼き

味の変化・感想

卵焼きについて、
「普段は本だしとか白だしを使っている」
「本だしや白だしは結構味が濃い」
「椎茸粉と、お醤油とか砂糖で作った方が、子供の受けは良かったです」

子どもの反応

「出してる量は変わらなくて、いつもの感じで完食」
上の子は偏食気味で、きのこをそのままでは食べられない。
きのこ全般を好んでは食べない。
小さくすれば気づかず食べられることはある。

まとめ

卵焼きでの反応が良い。
本だし・白だしのような濃い味ではなく、椎茸粉と醤油・砂糖で作った方が子どもの受けが良かった。