

ワクワクワーク倶楽部



【ごあいさつ】

ワクワクワーク倶楽部へお申込みいただいたみなさま

こんにちは。ワクワクワーク代表の菅野のなです。

この度は生まれたばかりのワクワクワーク倶楽部へご入会いただきありがとうございます。

2007年にはじめた単発のお料理教室がこんな形になっていけるとは、

主宰である私も予想できていなかったですね・・・!こちらの会員制コミュは、

みなさまとの距離をより近く、お届けしていけたらと思い作りました。

記念すべき第1号をお読みいただきありがとうございます!

みなさまにお楽しみいただけるようにスタッフ一同心を込めてお届けいたします。

7月は以下の内容にてお届けいたします。

旬の野菜レシピ：ズッキーニの紹介 / 3つの簡単レシピ

こどもとたのしむ行事食：お盆を知ろう！ / お供えお団子レシピ

お手伝いレシピ&コラム：ベビーリーフを育てよう。 /
長いもと豆腐のベビーリーフサラダ

私を振り返るワーク：私は今どんな気持ち？自分の気持ちをつかまえよう！

さて次のページから早速はじめていきますね。

旬の野菜レシピ



今月の旬野菜のご紹介 ズッキーニ



ズッキーニはきゅうりに似ていますが、

かぼちゃの仲間です。

よくスーパーで見かける形以外にも、

丸い形やUFO ズッキーニと呼ばれる形もあります。

カロテンやビタミンC、カリウムなどを含みます

選び方のポイント

- ◆ヘタの切り口が新鮮
- ◆全体的に太さが均一
- ◆表面に傷が少なく、ツヤのあるもの

保存方法

乾燥を防ぐために、ラップや新聞紙にくるんで保存します。温度が低すぎると傷みやすいため、風通しのよい冷暗所がおススメです。買ってきた袋のままの保管だと傷みやすいので注意です。

- ◆常温の場合（1週間ほど目安）：新聞紙でしっかりくるんで、風通しのよい冷暗所で保存
- ◆冷蔵保存（3~4間ほど目安）：カットしたらぴったりとラップでくるんで冷蔵庫で保存。

水分が抜けてしまうと、実がスカスカになってしまいます！新鮮なうちにいただきましょう！



ズッキーニを使った簡単レシピのご紹介

調理方法としては、フライパンで焼いたり、煮込み料理で使われるイメージですよ。

今回はそんなズッキーニを生で召し上がっていただけるレシピもご紹介してます。

ズッキーニの塩昆布和え



◆材料/2人分

赤玉ねぎ 80g、ズッキーニ 160g、

塩少々、塩昆布 4g

(赤玉ねぎに塩一つまみ、

ズッキーニに塩小さじ 1/2 が目安)

◆作り方

1 ズッキーニと赤玉ねぎをスライスし、塩もみして5分ほど寝かせます。

2 水気を軽くしぼり、塩昆布と和えます

・お好みで冷奴やサラダのトッピングに。

展開例レシピは・・・！

ズッキーニのさっぱり大葉和え

◆材料/2人分

ズッキーニ 160g、塩少々、梅干し 1/2 個、大葉少々

◆作り方

1 ズッキーニはスライスし、塩もみして5分ほど寝かせます。

2 梅干しは種をのぞき、荒く刻みます。大葉はトッピング用に千切りにします。

3 ズッキーニの水気を軽くしぼり、梅干しをあえて、大葉を散らします。

じゃが芋とズッキーニのナムル風



◆材料/4人分

じゃが芋 150g、ズッキーニ 100g、

ごま油大さじ 1、塩少々、胡椒少々、

にんにく 1/2 欠け (4g ほど)、万能ねぎ少々

◆作り方

1 じゃが芋とズッキーニを 3~4 mm 幅の千切りにします。

2 沸騰したお湯にじゃが芋を入れ、5 分目安で茹で、ズッキーニを塩もみします。

3 じゃがいもの粗熱を取っている間ににんにくをすりおろします。

(にんにくが強いと感じる方は、にんにくの切り口をボウル全体にこすり香りをつける方法がおすすめです。)

4 ズッキーニの水気を軽く絞り、ごま油、胡椒、にんにくを加えて和え、最後に万能ねぎをトッピングして完成。

ズッキーニのスティックフライ～梅酢マリネ～



◆材料/2人分

ズッキーニ 1/2 本 (120g)、米粉適量、油適量

梅酢のタレ【水大さじ 2、梅酢大さじ 1、醤油

小さじ 1、粒入りマスタード小さじ 1、玉ねぎ 15g】

(梅酢がない方はお酢でも代用可です。お好みで

梅干しや梅干しのしそを入れると梅酢に近い風味に)

◆作り方

1 タレを先に作ります。生の玉ねぎをタレに漬けこむことで辛みが甘みに変わります。

水、梅酢、マスタード、醤油を混ぜて、そこに薄くスライスした玉ねぎを入れます。

2 ズッキーニを 1/6～1/8 のスティック状にカットします。

3 フライパンに油を入れ中火で熱します。ズッキーニに米粉をしっかりとまぶして、

中火でじっくりとこんがり揚げ焼き、タレに絡めて完成です。

今月の旬野菜「ズッキーニ」を使ったレシピは以上になります。

ご家庭の調味料に合わせて、味付けは調整してくださいね！

来月はピーマンを使ったレシピを予定しております♪

お手伝いレシピとコラム



続いて次のコーナーは、「お手伝いレシピとコラム」になります。

今回のテーマは、「ベビーリーフを育てて食べよう！フーデニングのすすめ。」です。

暑い夏がやってきました。長い夏休みに、簡単に取り組むことができる家庭菜園、

フーデニングをおすすめしたいと思います。家族で是非楽しみましょう。



フーデニングとは、フードとガーデニングを合わせた造語です。

種と土があれば容器は紙コップでも十分なので、気軽に始められるところが魅力ですね。

短期間で収穫できるところもうれしい。1週間ほど毎日水をあげると、沢山のベビーリーフが育ちます。

一斉に芽を出し日々育つ様子を見ると、芽を出した葉っぱに個性があることがわかります。

生きているものを育てることで生き物の生命力を感じます。

そのことで、育てたものを大切にいただく気持ちも育まれますね。

「フーデニング」は農業の原点に触れることができるのではないのでしょうか。

夏休みの自由研究にもおすすめです。

フーデニングのはじめ方

1.何種類かの野菜の種を混ぜておきます。野菜栽培用の土を入れた植木鉢（またはその他容器）に、

種が重ならないようにまきます。その上から種がかくれるように少し土をかけます。

※種は、ホームセンターなどで販売されている春菊、青じそ、ミニレタス、小松菜、みず菜、

つけ菜、ルッコラ、パセリ、二十日大根など。混ぜた種のセットも売られています。

2. 2、3日程で、芽が出てきます。毎日水やりを忘れずに！

芽を出した葉っぱは、ふた葉になり、よつ葉になり、一面のグリーンになっていきます。

※お水はたっぷり。夏は水分の蒸発が早いので、できるだけ朝夕2回あげましょう。

3. 1週間ほどで食べごろになります。摘み取った葉っぱは、サラダにはもちろん！

彩りに添えてもきれいです。おいしくいただきましょう。

※収穫の時、根を抜かずに、葉っぱを摘み取りましょう。また葉っぱが出てきて長く楽しめます。

自宅で育てた自家製野菜は究極の地産地消！どこの八百屋さんよりも新鮮でおいしいはずです。

育てる楽しさ、自分で育てた野菜のおいしさを是非味わってみてください。

育てたベビーリーフを味わうサラダレシピは以下です♪

長芋とお豆腐のベビーリーフサラダ



◆材料/ベビーリーフ片手 1 杯分、
豆腐適量、長芋適量、塩ひとつまみ、
オリーブオイル適量

◆作り方

- 1 ベビーリーフを収穫し、よく洗います。
- 2 ボウルに、1 cm角に切った長芋、豆腐、ベビーリーフを入れ、塩をふり入れ、オリーブオイルをまわしかけます。
- 3 さっくり混ぜて出来上がりです。

こどもと楽しむ行事食



第1回である7月は、「お盆について知り、食で弔う。」です。



昔の人の思いや祈りが連綿と続いている行事食。

今、食の原点、食の文化ともいえる行事食を見直し、大切にすることは、

子どもたちの未来を考えると欠かせないことのように思います。

季節を感じ、旬を知る、ワクワク流の行事食が食をつないでいく、

次世代へ渡していく、ひとつのきっかけになればと思っています。

◆お盆休みとは何か？

夏のお盆の時期の長期休暇を「お盆休み」と言います。

この時期に、お墓参りをしたり、実家に帰省するなど全国的に広まっている風習となっています。

お盆で集まった家族とも一緒に過ごす大切な時間ですね。

◆お盆とは

祖先の霊、故人を供養する行事です。故人がなくなって初めて迎えるお盆を新盆と言い、

大切な行事となっていますね。お盆の期間 8 月 13 日から 16 日（地域によっては 7 月のところもあります。）には、

祖先の霊が家族の元で一緒に過ごすとされています。

お盆の入りには迎え火を焚いてお迎えし、16 日には送り火を焚いて送ります。

みなさまもお盆に大切なひとをお迎えし、送ったことがありますよね。長く生きていたらきっと。

もしかしたら何人も。何回も。居ないひとを思い考え、感じる、特別な期間ですね。

◆精進料理

お盆には精進料理をいただきます。

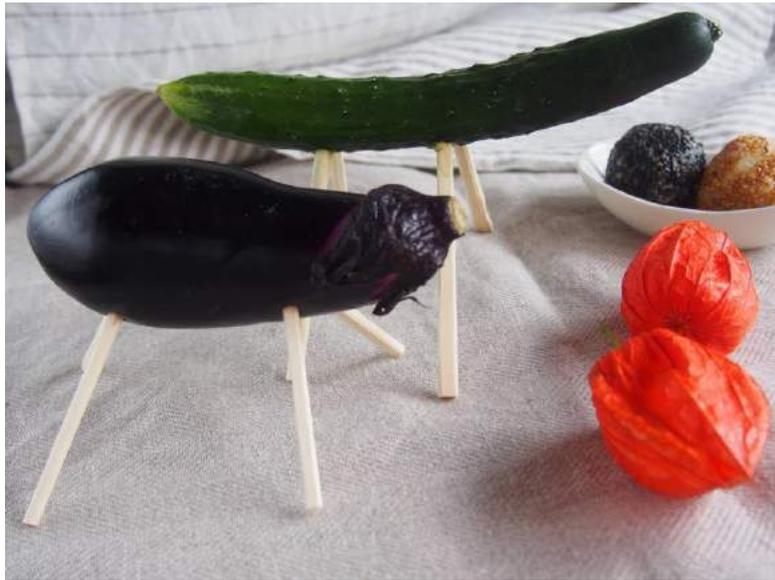
精進料理とは、殺傷をしてはならないという仏教のしきたりに習って、

野菜を中心に作られた料理のことを言います。

動物性の食材、ネギ・にんにく・にら・らっきょう・あさつきなどは使わず、

野菜、豆類などの植物性の食材を使います。野菜のてんぷら、豆腐を使ったお料理など。

◆精霊馬（しょうりょううま）



どこかで見たことはありますか？なすときゅうりのお供え物。手作りすることができます。

お供え物として作ってみるのもたのしいですよ。

お供え物のひとつで、きゅうりを馬、なすを牛と見立てています。

お迎えは馬で、帰る時はゆっくり帰ってほしいので牛の乗って下さいとの意味です。

お供え物にも意味がある。ひとを想う気持ちが切なくていいですよ。

使ったきゅうりとなすは食べずに、紙に包んでお礼を行って捨てましょう。

◆お供え団子

種類もさまざまです。あんこをまぶしたもの、甘辛いたれのお団子、白いお団子などがあります。

地域によって、おまんじゅうをてんぷらにして揚げまんじゅうをお供えするようです。

◆ワクワク流子どもと楽しむお盆の一品

さてお盆を考えてきましたが、地域によってはおまんじゅうのてんぷらがお供え物に欠かせないそうです。

というわけで、揚げ団子のレシピです。

お盆のための揚げ団子



◆材料/10 個分

白玉粉 100g、豆腐 100~110g、白ごま適量、
黒ごま適量、揚げ油

さつま芋餡 (5 個分)・・・蒸したさつま芋 75g、
塩少々、メープルシロップ小さじ 2

なすときゅうりの味噌餡・・・なす 1/4 本、塩少々、
きゅうり 1/4、味噌小さじ 2/3 酒小さじ 1/3、
きび糖小さじ 1/2

◆作り方

1 餡を先に作っておきます。

- ・さつま芋餡・・・さつま芋をつぶし、塩、メープルシロップを加えて混ぜます。できた餡を 5 等分にします。
- ・なすの味噌餡・・・なすときゅうりを薄切りにし、塩でもんでおきます。

ボウルに味噌、酒、きび糖を入れてよく混ぜます。しっかり絞ったなすと、きゅうりをボウルに加えてよく混ぜます。

できた餡を 5 等分にします。

2 ボウルに白玉粉と豆腐を入れてなめらかになるまで混ぜ、耳たぶ程の硬さにします。白玉を 10 個分に分け丸めます。

3 手で少しずつ伸ばして円形にし、それぞれに餡をのせます。生地の内はじをつけ合わせ、

残りの生地をたたみながら餡を包みます。包んだら両手でころころまわしながら、丸い形にします。

4 お皿にそれぞれ白ごま、黒ごまを広げておきます。さつま芋餡には黒ごまを、なすの味噌餡煮は白ごまをつけます。

5 160 度 (低め) の油でお団子がこんがり色づくまで揚げます。

私を振り返るワーク



最後は私を振り返るワークです。

今月のテーマは、「私は今どんな気持ち？自分の本当の気持ちを見つけよう！」です。

自分の気持ち、把握できていますか？気になることがあっても、

なぜ気になるのか、気持ちを追いかけたことはありますか？

今月はそんな自分の本当の気持ちを見つける！お話です・・・！

自分の気持ちを追いかけてみると…結構楽しいですよ。

こんな気持ちだと思ったつもりだったけど、

私の深層はこっちかも…？など、新しい発見が見つかります。

誰かに「あなたの思っていること、感じていることはこれです。」と言ってもらえたら

それは楽だし、そう思いたい。でも、

どんなに親しくて、心を許した人でも、スピリチュアルにわかる人に頼ったとしても、

自分以上に自分をわかる人はいません。

ああこれだなんて感覚は自分にしかわからないからです。

わかった自分に酔うでもなく、誰かのわかった風に乗るでもなく、

「ああこれだっ」て感じ。これを大事にしてほしいのです。

つまりは最初の感情以外の気持ちも味わったり咀嚼すると、

よりよい自分の理解につながることもあるということです。

さてさて前振りが長くなりましたが、

次ページより自分の気持ちをつかまえるワークをはじめていきますね。

「自分の気持ちをつかまえるワーク」

まずはウォーミングアップ、現在の自分の状態を確認しましょう。

心、体、食、それぞれ気になること、感じていること、やりたいことを整理しましょう。

心 (気持ち・ゆとり・ 感じていること)	
体 (不調を感じているところ …など)	
食 (食べたいもの、 作りたいもの)	

心の中で一番気になっていることは何ですか？

なぜそれが気になりますか？

他のこととの違いは何でしょうか？

気になったことを変化させる方法を 10 個書きましょう。

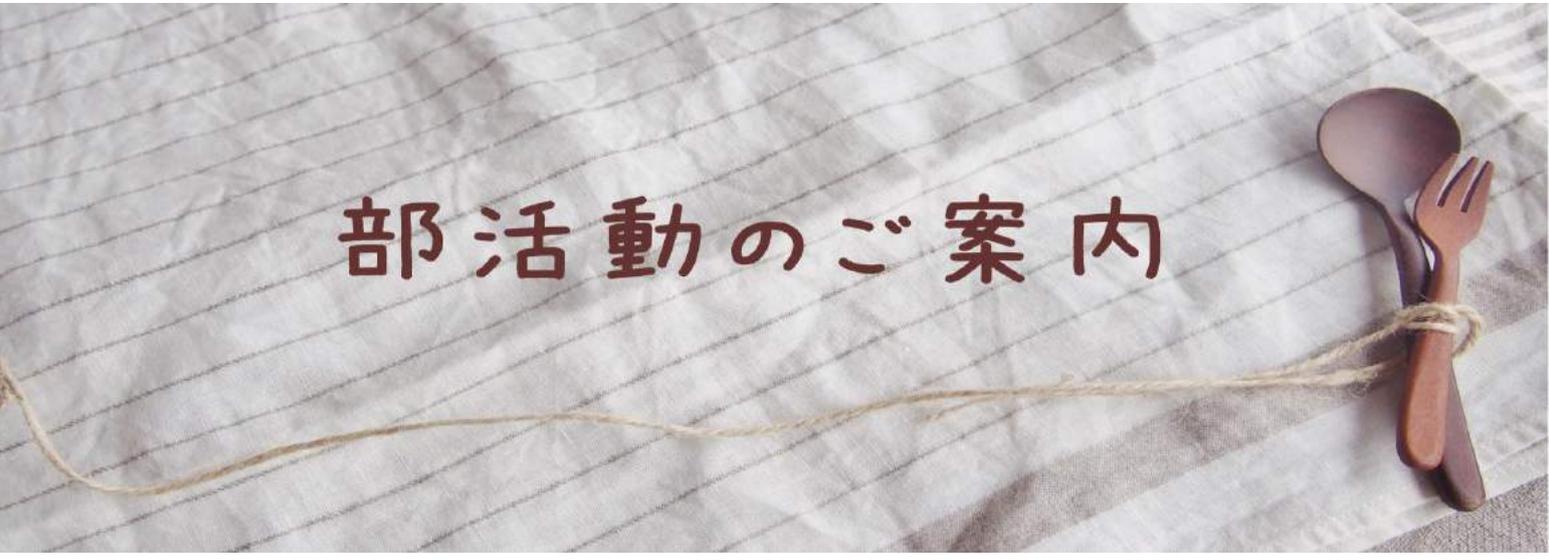
書いてみていかがでしたか？感じたことをそのまま書いてみましょう。

こちらのワークについては facebook 非公開グループにて投稿いただきますと、

私または naemi がコメントさせていただきます！

毎月のワークを通して、自分自身も深まる。そんな内容を目指していきますね。

グループに入る方法は配信メールと共にお送りしますー！



部活動のご案内

記念すべき第一号は以上になります。

いかがでしたでしょうか。

来月も皆様楽しんでいただけるようスタッフ一同、鋭意取組中です。

ワクワクワーク倶楽部ではリアルな部活動も月1回程度開催しておりますので、

お好きなタイミングで、部活動の方にもぜひいらして顔を見せて下さいね。

9月は小山内愛さんをお呼びしてのワークを9/17に予定しています!

ご興味のある方は今から予定を開けておいて下さいね!

詳細は別途ご案内させていただきますので、しばらくお待ちくださいね。

それではまた!来月末にお会いしましょう!