



## 子どもと食べたい常備菜【秋冬編】通信クラス 第1回目

【はじめに。】

子どもと食べたい常備菜【半年コース】通信クラスを  
受講いただきありがとうございます！



このクラスはたくさんの方からお申込みいただきまして、  
総勢 500 名の方が受講となります。ありがとうございます！

関東はもちろん、鹿児島、宮崎、兵庫、大阪、新潟、福島、奈良長野・・・など!から  
ご参加いただいています。

全国の方にお届けできること、とてもうれしく思っています。^^  
ありがとうございます。

講座を通して、子どもと食べる常備菜作りの基本を知り、  
常備菜を作ることが日常化することはもちろん!

常備菜を作ること、毎日の食事作りに余裕、ゆとりができ、  
他のものへチャレンジしたくなる。はたまた空いた時間で大好きなことを学ぶ!など  
生活の中の料理以外のエリアへ影響して良循環となることをゴールとしたいと思っ  
ています。

今回で4カ月目となりますが、みなさまいかがですか?  
実践することはできましたか?

- ・常備菜のある生活は日常となってきましたでしょうか。
- ・それともちょっとマンネリ感がしてくる頃でしょうか。

少しそんなお話も含めた4回目となります。

後半も月1回3か月間配信させていただきます。  
どうぞよろしくお願い致します。

ではでは「子どもと食べたい常備菜」半年コース後半をはじめていきましょう。

秋冬編1回目では、レシピ以外に知っておきたい以下お話をさせていただきますね。

◆ 毎日の食事づくりについて。

◆ 丁寧な時短で何だろう……!

◆ 毎日の食事づくりについて。

毎日の食事づくりは大変ですか？

1日3回（もしくは2回）をずっとずっと作り続けること、「私にとっては大したことではないし、何も苦勞はないです。」という方、いらっしゃいますか？

ほとんどの方が「大変」あるいは「悩ましい」「時々面倒な気持ちになる・・・」と  
思っていると言っても過言ではないと思います。そしてそれでOK! いい! と私たちは考  
えています。

もちろん毎日の食事づくりを楽しみ続けることはとても大切ですが、  
そのためのコツとして、常備菜を活用いただけたら嬉しく思います。

例え、常備菜を活用していても、なかなか大変。それでいいのです。

そうってしまう自分はだめかしら・・・と思いがちかもしれませんが、  
家族や自分のために滋養があって、おいしいものを作りたいと思う気持ち、  
(これが一番! と私たちは考えます。) それがあって、時々振り返ることができていれば  
十分です。

時々振り返りたいことをここにまとめておきますね。

1 - 2カ月に1回くらい見直せるといいと思います。

#### 常備菜を生かす食生活振り返りリスト

##### A：常備菜生活編

- 常備菜または保存食が今冷蔵庫に2つ以上ある！
- 常備菜をさっと作れるようにストックしているものがある。

##### B:家族と私の食卓編

- それぞれの好物を作っている。
- 作っている私は食からしあわせを感じている。
- 食卓を囲むことにしあわせがある。

##### C:食材チェック編

- 「まごわやさしい」の中で最近食卓にのぼっていないものはない。
- 野菜を毎日たっぷり食べている。
- 旬を味わっている。

料理研究家の辰巳芳子先生もこうおっしゃっています。

#### 次世代の台所仕事の視点

食事は毎日、一日三度三度。食卓をととのえるのは、大変なことです。きちんとつくらねば、と思えば思うほど、相克が蓄積されます。相克を抱えつづけると、人間の尊厳が傷つきます。尊厳を維持するために、私は「展開料理」というものを進めています。

**出展：**辰巳芳子 食の位置づけ～そのはじまり～

これだけ長く料理を研究されている偉大な先生でも「大変なこと」と捉えていらっしゃるのです。先生のおっしゃる「展開料理」というのは私たちの言う「常備菜の活用」です。それをたのしみ、日常を生かすものとして、常備菜がある。そう思います。

これからも楽しんで行きましょうね♪

## ◆丁寧な時短で何だろう？



私たちは教室でよく「丁寧な時短」についてお話していますが、

一般的な「時短」とはちょっと違ってしています。「丁寧な」の枕詞が、とっても大事だと考えています。何が丁寧なのかというと、「私」「家族」「生活」「食材」それらを大切に丁寧に扱った上での「時短」です。どちらかということ、タイムマネジメントに近いかもしれません。

ちょっと蒸しておく、ゆでて置く、刻んでおく、多めに作る、保存する。

一行くらいでかけてしまうくらい単純明快、シンプルなことです。

これが生活にあるというのが、常備菜のある生活とも言えるかもしれませんね。

続けた結果、夕ご飯づくりにゆとりができた、朝時間を活用するようになったなど、時間の使い方に影響してきます。できた時間がそれぞれの豊かさであり、もっと大事にすること・続ける力につながるゆとり、が生まれますね。

常備菜は丁寧な時短を支える肝ですので、ぜひ今月のレシピ、過去のレシピ、引き続き作ってみて下さいね。

ではでは今回の常備菜を解説していきます。

### 今回の常備菜解説。

3つの基本ベースとなるアレンジから変化して12個のレシピへ変化します。

いずれも常備菜入門におすすめの簡単なものばかり、お子さんにも人気のレシピばかりです！

◆**塩もみ人参**：千切りした人参を塩もみしておきます。

アレンジ⇒柿人参のあえもの・ブロッコリー炒め・時短なます・人参の雑穀スープ

◆**蒸し煮かぼちゃ**：オリーブオイルとお塩で蒸しておきます。

アレンジ⇒ジャーサラダ風・かぼちゃ茶巾・かぼちゃのポタージュ・春巻き

◆**戻した切干大根**：一気に一袋戻しておきます。

アレンジ⇒切り干しおにぎり・ポン酢サラダ・定番煮物・納豆あえ

以下よりいよいよレシピとなります。実践しやすいものからぜひ作ってみて下さいね。

## ★ベースのレシピ①塩もみ人参



材料/人参 1 本、塩ふたつまみ

作り方

1 人参をよく洗い、皮つきのまま、繊維を断ち切る方向で、薄切りにします。丸い形の薄切りができます。それをせん切りにします。

2 ボウルに切った人参を入れ塩をふたつまみふり、しばらくおいておきます。

3 しんなりしたら、軽く絞って、保存容器に入れます。冷蔵庫保存で 2~3 日で食べきりましょう。

\* 繊維を断ち切ると味が染み込みやすく、柔らかくしんなりできます。

\* ひとつまみは 3 本指でつまんだ量になります。

## 塩もみ人参アレンジレシピ

### ● 柿人参のあえ物

自然の柿の甘味が人参を食べやすくしてくれます。



材料/塩もみ人参 20~30g、柿 1/4 個

作り方

1 柿の皮をむき、せん切りにします。人参と和えます。

## ●ブロッコリーの炒め物

子どもが好きな食材を集めた一品。しらすも入って栄養たっぷり！



材料/2人分

塩もみ人参 40g、ブロッコリー30g、コーン 20g、しらす 20g、油小さじ 1

作り方

1 フライパンで炒めます。塩もみ人参としらすの塩分があるので、味つけはしません。  
お好みでおしょうゆをちょっとだけ足してもよいでしょう。

●時短なます

あまり酸っぱくなく、甘くなく、さっぱり。作った翌日が一番おいしい一品です。



材料/保存容器 1 つ分 ( 幅 10×奥行 15.4×高さ 5.7cm 容量: 500cc)

大根 150g、塩もみ人参 20g、酢大さじ 1、塩ふたつまみ、きび糖小さじ 1

作り方

1 大根をよく洗い皮つきのまま、繊維を断ち切る方向で、薄切りにします。丸い形の薄切りができます。それをせん切りにします。

2 切った大根をボウルに入れ、塩をふり、よくもみます。しばらくおいて、またよくもみます。(絞りません。)

3 人参を加えて混ぜ、きび糖、酢を入れよく混ぜます。

4 お好みにゆずを散らします。子どもにはゆずのないところをあげましょう。

## ●人参の雑穀スープ

お米が程良いとろみになっています。



材料/2～3人分

玉ねぎ 1/4 個、塩もみ人参 75g、雑穀ごはん 40g、塩ふたつまみ、水 700～800 cc、  
オリーブ油 小さじ 1

作り方

1 玉ねぎを薄切りにし、鍋に入れオリーブ油を入れてから、中火で炒めます。玉ねぎがしんなりしてきたら、塩もみ人参と、ごはんを入れ、水を加えます。

2 人参が柔らかくなるまで 5 分程煮て、塩をふたつまみ加えて、ひと煮立ちしたら、火を止めます。あら熱がとれたら、ミキサーで攪拌します。ごはんのつぶつぶが残るくらいで止めます。温めなおして器に盛ります。

## ★ベースのレシピ②蒸しかぼちゃ



材料/保存容器 1 つ分 ( 幅 10×奥行 15.4×高さ 5.7cm 容量: 500cc)

かぼちゃ150g、塩ひとつまみ、オリーブ油小さじ 1/2

作り方

1 かぼちゃを3mm程の薄切り(長さは3~4cmほど)にしたかぼちゃを鍋に並べて、ひたひたの状態まで水を入れ、塩ひとつまみ、オリーブ油を加えて、中火で5分ほど蒸し煮します。水分がなくなるまで。

\* 離乳食の場合

油をいれずに茹でるとよいと思います。

\* 油と一緒に摂ることで、ビタミンA(カロテン) の吸収がよくなると言われています。

## 蒸しかぼちゃアレンジレシピ

### ●かぼちゃ茶巾



材料/3～4個分

蒸し煮かぼちゃ 70g、レーズン 5g

作り方

1 蒸し煮かぼちゃの皮を半分ぐらい取り、ボウルに入れ、フォークでつぶします。

2 レーズンはお湯で洗って水けをとってから1のかぼちゃと混ぜます。

3 ラップを10cmほど切り、真ん中に蒸しかぼちゃを入れ、包んでぎゅっとねじります。  
シナモンを少々入れてもよいでしょう。

●かぼちゃのポタージュスープ

牛乳も豆乳も入っていないスープです。



材料/4人分

蒸し煮かぼちゃ100g、さつまいも50g、玉ねぎ 1/4個、水400~500cc

作り方

- 1 玉ねぎを薄切りにし、鍋に入れオリーブ油を入れてから、中火で炒めます。
- 2 玉ねぎがしんなりしてきたら、蒸し煮かぼちゃと皮をむいて3cm角に切ったさつまいもと水を加え、10分程煮ます。
- 3 塩ひとつまみを加えひと煮立ちしたら、火を止めます。
- 4 あら熱がとれたら、ミキサーで攪拌します。温めなおして器に盛ります。

## ●ジャーサラダ風

自分で器に好きな野菜を入れて楽しめます。新鮮です。



### 材料/

蒸しかぼちゃ、塩もみ人参、コーン、レタス、ブロッコリーなど。

### 作り方

1 ガラスの器の下にお好みのドレッシングを小さじ2程入れ、刻んだレタス、他の野菜をきれいに、入れて行きます。外側からの見た目も考えながら、入れるとよいでしょう。

●春巻き

野菜を巻いて食べると新鮮！教室定番のレシピを常備菜アレンジです。



材料/3本分

蒸し煮かぼちゃ 120g、春巻きの皮 1枚半、油少々

作り方

1 春巻きの皮を半分の三角に切り、三角形の底辺にさかぼちゃをのせ、両はじを折って巻きます。



2フライパンに油をしき、折り目を下にして春巻きを入れます。

しばらくそのままにしてから転がし、うっすら色づいたら出来上がりです。

### ★ベースのレシピ③戻した切干大根



材料/ひと袋・・・切干大根を水で洗い、ボウルに入れひたひたの水につけて10分程で戻します。

水気をしぼって、長い場合は切ってから使います。

切干大根が茶色に変色している場合、途中で何度か水を変えてもみ洗いします。

## 戻した切り干し大根アレンジレシピ

### ●おにぎり



材料/ごはん 1 杯分、細かく刻んだ切干大根大さじ 2、刻んだ大根葉大さじ 1、塩少々

作り方・・・よく混ぜて、まるいおにぎりを作ります。

\*切干大根は生のまま、大根葉は塩少々でもんだものです。

●簡単！ポン酢サラダ



材料/戻した切干大根、塩もみした人参、白煎りごま少々、ポン酢しょうゆ適量。

作り方

1 ボウルに全てをいてよく和えます。季節によって、加える野菜を変えます。

きゅうり、みょうが、生姜、人参、セロリ、わかめ、ひじきなど。

●定番煮物

かなり薄味にしています。小さな子もパクパク食べられるように。



材料/戻した切干大根 100g、人参 15g、油揚げ 1/2 枚、昆布少々、塩ひとつまみ、きび糖小さじ 1 強、しょうゆ小さじ 2

作り方

- 1 油揚げは油抜きをして、細切りにします。人参は細切りにします。
- 2 鍋に切り干し大根、人参、油揚げ、細切りにしただし昆布を入れ、ひたひたの水を加えて中火にかけます。
- 3 煮立ったらきび糖、しょうゆ、塩を加え、10 分程煮ます。

●納豆あえ



材料/納豆 1 パック、刻んだ切干大根大さじ 2、ごま油小さじ 1、塩ひとつまみ、小葱  
少々(ポン酢しょうゆでも。)

作り方

1 納豆をかきまぜ、切干大根、ごま油、塩を加えさらによくかき混ぜます。お好みで小葱を散らします。

## 1 人参



「まれにみる偉大な恵」と言われる人参。色鮮やかな人参は食卓に欠かせない食材です。このオレンジ色はβ-カロテン。カロテンは皮の近くに多く含まれるので、皮付きのまま調理するとカロテンを多く摂取することができます。

また、油と一緒に摂ると吸収が良くなります。

体の中でビタミンAに代わり、免疫細胞の働きを活性化しますので、風邪予防にお勧めです。また体を温める作用もあると言われています。

人参は秋から冬にかけてが旬。

一般に流通しているほとんどは西洋系の人参で、一年中、産地をかえながら出荷されていますが秋から冬にかけての物が、甘味や栄養成分から見ると最もおいしい時期だといえるようです。

今が旬、最もおいしい人参を上手に使いましょう。つかみ食べをしたいお子様にはスティック人参もおすすめです。

## 2 かぼちゃ



昔から、冬至の日にかぼちゃを食べると、かぜや中風にかからないとか、福がくるなどといわれてきました。かぼちゃの収穫は夏ですが、貯蔵がよくききます。先人は太陽の恵みをたっぷり受けて完熟したかぼちゃを冬至まで保存し、緑黄色野菜の少ない冬場に備えたのです。

かぼちゃは1年中あるように思いますが、今が旬です。

濃い黄色の果肉のかぼちゃはβ-カロテンを豊富に含みます。抗酸化トリオのビタミン、ビタミンA、C、Eを豊富に含んでいます。抗酸化ビタミンは感染症に対する抵抗力をつけると言われています。

またビタミンEの含有量は野菜と果物の中では1番！ビタミンCもたっぷりです。抗酸化ビタミントリオは夏ばての予防や、風邪の予防、免疫力アップに欠かせません。「冬至に食べると病気知らず」と言われるほど、栄養価が高いのです。小さな子にとっては抵抗なく食べやすい貴重な食材ですね。

かぼちゃは煮物、サラダ、揚げ物、お菓子など、変幻自在。いろいろな味の変化を楽しみましょう。

### 3 切干大根



歯ごたえがおいしいですね。切干大根は大根を乾燥させることにより、水分量が減り保存性、独特の甘み・歯ごたえ・風味が増し大根の栄養価より高くなります。

干すことで甘味がまし、栄養価まで高くなるのです。

骨や歯の構成要素、筋肉の収縮、イライラをしずめる、などさまざまな作用があるカルシウムは大根の約5倍に、貧血予防、免疫力を高める鉄分は大根の10倍に、ビタミンB1、ビタミンB2、食物繊維も豊富な優れた食材です。

乾物ですから常備しておくとても重宝します。

最後までお読みいただきありがとうございます。

\*\*\*\*\*

食と心のオフィスワクワクワーク

「食」の大切さを伝え、個性を育む。

毎日のごはんをたのしく進化させる。

\*\*\*\*\*

★初の書籍!【子どもと食べたい時短おやつ】

全国書店にて大好評発売中!

★大人気の通信講座、お申込受付中です!

[http://wakuwakuwork.jp/?page\\_id=1907](http://wakuwakuwork.jp/?page_id=1907)

★ホームページ

<http://wakuwakuwork.jp/>

★ブログ

<http://ameblo.jp/wakuwakuwork-nona/>

★最新情報更新中!

facebook ページ7000いいね獲得

<https://www.facebook.com/wakuwakuwork>

