



子どもと食べたい常備菜【秋冬編】通信クラス 第2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！

先月の内容はいかがでしたか？
実践することはできましたか？



ひとつでもふたつでも実践となっていましたら嬉しいです。

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名以上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・山口・広島・和歌山・奈良・滋賀・長野・北海道・・・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!

常備菜を作ることで、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。

毎日の食事作りを楽しみ、人生全体に余裕を生み出すものとなりますように。
ちょっと常備菜を作る、取り組むということが生み出す変化を
楽しみにしていて下さいね。

今月も精一杯伝えていきます!

今月で5回目になりますね。
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5回目をはじめていきましょう。

第5回では、レシピ以外に知っておきたい以下についてお話させていただきます。

◆子どもと食べたい常備菜について。

本コースのタイトルでもある「子どもと食べたい常備菜」。

これは普通の常備菜となにが違うのか、という点をご紹介します。

◆子どもが比較的好きなものを使ってご紹介しています。

9年間の料理教室経験を通して、概ねお子様が好きな味、好きなもので構成するようにしています。とはいえ、お子さんの好みは様々なので、全てのお子様には絶対に大ヒット！をお約束することはできませんが・・・！

◆主に小さじを使って味付けしています。

今レシピ本などでは大さじでの計量がほとんどだと思いますが、このくらいの薄味で育ってほしいという基準に沿って、主に小さじをつかって作ります。

ぜひレシピ活用時は小さじを活用してみてください。

◆調味料は厳選したものを

もちろん今使っているものが終わってからでも構いませんが、できれば次買う時は、今よりもいいものを選んでみてください。基準は昔ながらの製法で余計なものが含まれていないこと。調味料が少ないレシピだからこそ、厳選されたものを使うと味が決まりやすいです。少しお値段が張っても、大事に少しずつ使えば結果今までよりも節約となるかもしれない。ぜひ使ってみてくださいね。

◆身近にある素材を使ってすぐに作れる簡単なものを。

全教室のコンセプトでもありますが、すぐに実践できるように聞いたこともない野菜や調味料を使用せず、できるだけ身近にある素材を使っています。買い慣れないものを買わなくても作れるように心がけています。

◆子育て世代こそ常備菜を生かしてほしい！

冷蔵庫に2 - 3品あるだけで、本当に夕方のごはん作りのストレスは激減します。

毎日があっという間に過ぎて行き、常にお腹がすいている子どもを育てている子育て世代こそ生かしてほしいと思っています！

◆成長期の子供に欠かせない微量栄養素の補給

ビタミン、ミネラル、食物繊維などの微量元素が含まれているもの、成長期に食べてほしいものを入れています。毎日の食事の積み重ねが健康を作っていきます。ここを常備菜でも補えるといいですね。

上記を心がけてお届けしています。

◆蒸して展開する常備菜について。

調理方法にはいろいろありますが、「味つけなら煮る。」

「素材を活かすなら蒸す。」とされています。

・蒸した方がうま味が残る。（水に溶け出したりしないので。）水っぽくならない。

・じっくり煮ると甘味が増すとされています。煮崩れておいしい場合もあります。ただ水溶性の栄養成分は溶け出しやすくなります。

ゆでる場合はあくなどをとり除くことができます。

★教室では、子どもには素材の味を存分に味わってほしいので蒸すことをおすすめしています。

◆気になる日持ち。火入れについて。

常備菜作りで日々気を付けたいのは火入れ、日持ちですね。

常備菜を安全にいただく3つのルールをご紹介します。

常備菜を安全にいただく3つのルール

1・どのメニューも3-4日で食べること。

主にどのメニューも3-4日で食べることをおすすめしています。

このぐらいで食べきるものを「常備菜」。もっと持たせることが前提のものは

「保存食」となります。夏場はもっと早め、2-3日を目安にしましょう。

2・火入れをしましょう。

火を入れても大丈夫なメニューは2日目には火を入れましょう。

琺瑯の容器は直火（そのまま火にかけること。）が可能です。野田琺瑯などが便利ですね。

琺瑯の保存容器は、無印良品などでも販売しています。

見た目もかわいいですし、何個か揃えておくとやる気もUPしますね。



3. とりわけは清潔なお箸で。

当たり前のことではありますが、取り分ける時は食べるお箸とは違うものを使いましょうね。

その他注意事項としては・・・！

・解凍や冷凍を繰り返さない。

ものによっては冷凍してもおいしくいただけるものもありますが、冷凍解凍を繰り返すと味が落ちます。繰り返さないように気を付けていただきましょうね。

・冷ましてから保存容器に入れる。

すぐ食べる場合は良いのですが保存を考えると、腐敗を防ぎたいので、冷めて行く時の水滴などは避けたいと思います。余分な水滴が腐敗を進めます。

お子さんと楽しむための常備菜。今月もたくさん作ってみて下さいね。^^

お知らせ

読んだご感想、作ったご感想&レポート(つくれぽと呼んでいます!）、よかったらぜひ送って下さい!!心よりお待ちしております♪><

(※つくれぽ1件につき500円の講座割引させていただいています。ぜひぜひ写真と共にご感想を添えてお送り下さい。)

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！

◆蒸したいも（さつまいも・じゃがいも・里いも）

アレンジレシピ⇒①蒸したまま②焼いて③おやつ④ごま和え⑤コロッケ⑤グラタン

◆戻したひじき：水で一袋戻しておきます。

アレンジレシピ⇒①マリネ②おにぎり③煮物④サラダ

◆れんこん：薄切り塩いため

アレンジレシピ⇒①アンチョビ炒め②きんぴら風③おにぎり④ちぢみ

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蒸したいも（じゃがいも・さつまいも・里いも）



蒸し器を準備し、強火で沸騰させます。





材料／さつま芋、里芋、じゃが芋

それぞれをよく洗い、皮がついたまま、3~4 cmの大きさに切ります。塩を少々振りま
す。

里芋は縦に包丁で切れ目を入れておきます。（皮がむきやすいので。）

強火にかけ、蒸気が上がってきたら強火で 10 分程蒸します。

* 蒸し器がない場合・・・大き目の鍋に、高さのあるお皿を置きます。水をお皿がかぶ
るぐらいの高さまで注ぎ、大きめのお皿をおきます。

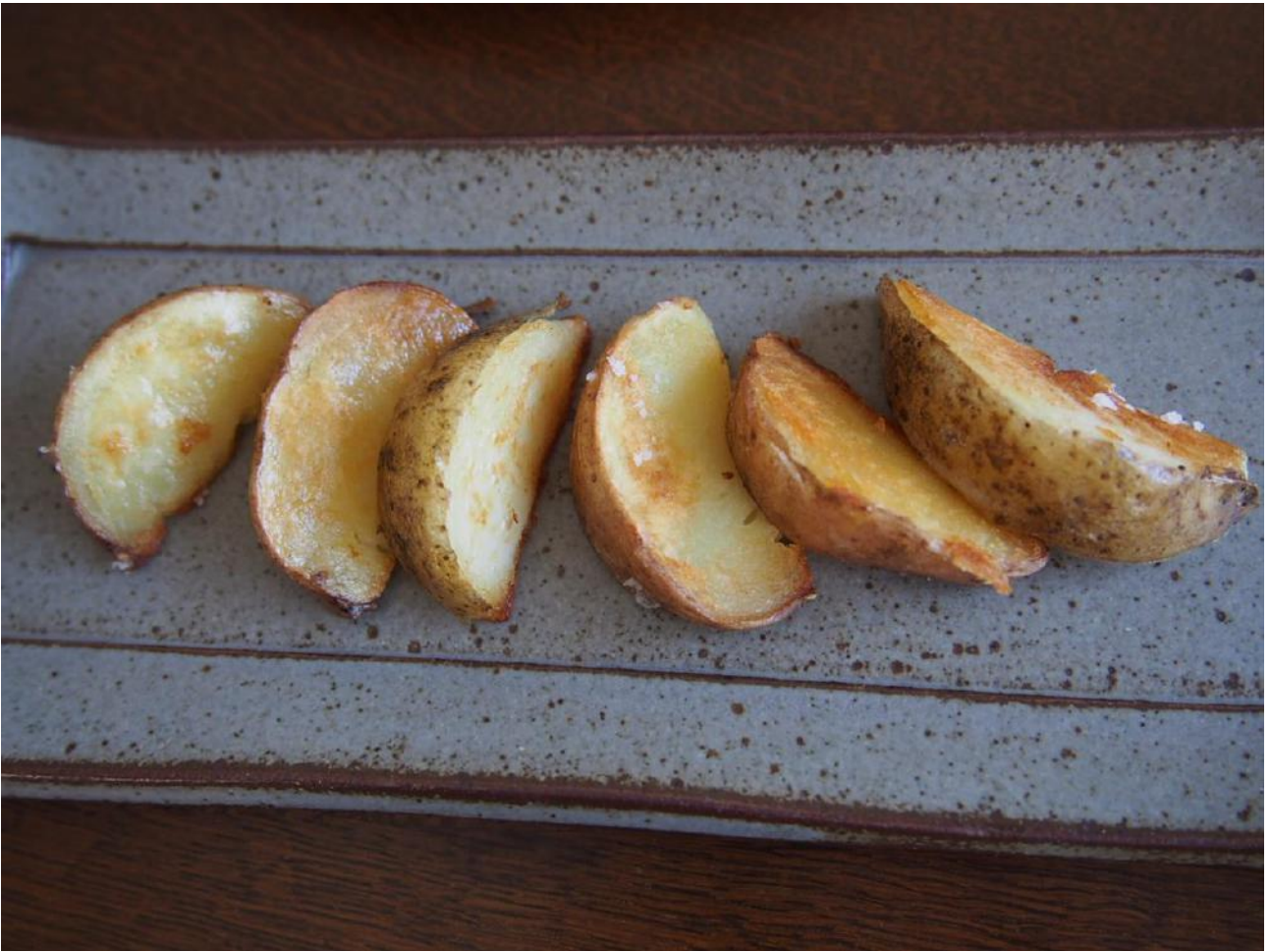
蒸したいもアレンジレシピ

◆そのまま塩で



蒸したての熱々をいただきます。

◆ポテト焼き



材料/蒸したじゃが芋、塩ふたつまみ、油、

作り方

1 蒸したじゃが芋を 8 等分に切ります。

2 フライパンに油を少量敷き、じゃが芋を並べます。塩をふり、中火でおいしそうな焼き色がつくまで焼きます。

◆さつま芋ボール



材料/10個分

さつま芋中1本(正味120g)、塩ひとつまみ、100%りんごジュース大さじ2、白いりごま少々、

黒いりごま少々、きな粉少々

作り方

- 1 さつまいもは皮つきのまま塩を振り、柔らかくなるまで蒸し器で10分ほど蒸します。熱いうちに皮をむき、フォークの背でつぶします。
- 2 1にりんごジュースを加えてよく混ぜ合わせます。
- 3 2を10等分(15g)して、丸めます。
- 4 小さなお皿にきな粉、ごまを入れ、2をのせて、ころころまわしながら表面にごまやきな粉をつけます。
- 5 器に盛って簡単おやつが出来上がりです。

◆里芋のごま和え



材料／蒸した里芋 2 個、黒すりごま大さじ 2、きび糖小さじ 2、
しょうゆ大さじ 1

作り方

里芋を 2 cm角に切っておきます。ボウルにすりごま、きび糖、しょうゆを入れて混ぜ、里芋を加えて和えます。* さつま芋でも出来ます。

◆3種類のコロッケ



材料／蒸したさつまいも、蒸した里芋、蒸したじゃが芋、小麦粉、パン粉、油

作り方

1 蒸したじゃが芋 1 個をフォークでつぶし、ひじきの煮物を大さじ 2 加えて混ぜておきます。

2 蒸したさつまいもを敵量フォークでつぶしておきます。

3 蒸した里芋を 2 個フォークでつぶし、五目豆を大さじ 2 混ぜておきます。

4 それぞれを 3 cm の大きさに丸めます。

5 小麦粉大さじ 3 に水を大さじ 3 弱を入れて混ぜておきます。

6 小麦粉を溶いた液と、パン粉を準備します。

7 丸めたそれぞれの芋類を、水溶き小麦粉にくぐらせてからパン粉をまぶします。

8 フライパンに少なめに油を入れ中火にします。フライパンがあたたまり、パン粉をちょっと入れてみて浮き上がってくるようになったら 7 を入れます。

揚げ色がまんべなくつくように、フライパンを静かに揺らしながら、まるいコロッケにします。

◆お芋の味噌グラタン



材料／豆乳のソース…豆乳150～180cc、油小さじさじ2、玉ねぎ1/6、しめじ、えのきなど少々、小麦粉大さじ1、塩小さじ1/2、

蒸した芋類100～150g、味噌小さじ1/2、オリーブ油少々

*オーブンを230℃に予熱しておきます。

作り方

1 蒸した芋類（さつまいも、じゃがいも、里芋）を2cm角に切っておきます。

2 ソースを作ります。フライパンに油をしき、中火にかけます。玉ねぎを炒め、しんなりしてきたらきのこを加えて塩をふり炒めます。

3 小麦粉をふりかけ、炒めます。豆乳を2回に分けて加え、よく混ぜます。

4 耐熱皿にソースを大さじ2入れて、まんべんなくのばしておきます。

5 芋類をはじから並べて行きます。味噌を芋類の上にちょっとずつのせます。

6 残りのソースを全体にまわしかけます。パン粉をふり、オリーブ油もふりかけてオーブンで15分～20分焼きます。おいしそうな焼き色がついたら出来上がりです。

*オーブンによっては、温度と時間の調節をして下さい。

★ベースのレシピ②戻したひじき



作り方

1袋を戻して、めんつゆ（しょうゆ+酒でも可）大さじ1で薄く茹でて下味をつける。
それを小分けして冷凍しておきます。

◆長ひじきのマリネ



材料／長ひじき 1 袋 (20 g ~ 30 g)、レモン汁大さじ 1 (1/2 個分) 醤油小さじ 1、塩
ふたつまみ、メープルシロップ小さじ 1 / 2

作り方

- 1 ひじきをさっと洗い、水をたっぷり入れた鍋に入れ、2~3 分そのままおいておきます。
- 2 中火にかけ、めんつゆを入れて、2 分茹でます。かためがおいしいので茹ですぎないように注意します。
- 3 茹であがったひじきをざるにあげ、長いものはキッチンバサミでカットしておきます。
- 4 ボウルに調味料を入れ、茹でたてのひじきを加えてよく混ぜます。味が馴染んだら出来上がりです。

◆ひじきご飯のおにぎり



材料／ごはん1杯分、ひじき大さじ1、しらす干し大さじ1、白煎りごま少々、梅干しを少々、塩

作り方

1 ボウルにごはん、ひじき、しらす干し、梅干しを入れて混ぜ、おにぎりを作ります。
海苔で巻いて出来上がりです。

◆定番にしたい！薄味芽ひじきの煮物



材料／ひじき大さじ3、茹で大豆大さじ2、油揚げ1／4枚、人参2cmほど、
こんにゃく1／4枚
塩ひとつまみ、きび糖小さじ1、しょうゆ大さじ1と小さじ1、酒大さじ1

作り方

- 1 油揚げは油抜きをして、細切りにします。こんにゃくは茹でてから細切りにします。人参は皮つきのまま細切りにします。
- 2 鍋に材料を入れ、ひたひたに水を加えて、中火で10分煮ます。
- 3 調味料を加えて10分煮たら出来上がりです。

◆ひじきと豆腐のサラダ



材料／豆腐1／4丁ほど。（80g）、ひじき大さじ1、コーン大さじ1
ごま油小さじ1、酢小さじ1、しょうゆ小さじ1

作り方

1 ボウルに調味料を入れてよく混ぜます。

2大きめに切った豆腐、ひじき、コーンを加えてさっと混ぜます。

★ベースのレシピ③れんこん

◆塩炒め



れんこん80gを3mm程の厚さに切り、少量の油で炒めます。塩を少々ふって出来上がりです。

そのまま一品に、付け合わせに。サラダのトッピングに。

◆アンチョビ炒め



炒めたれんこんの半分を刻んだアンチョビ1枚を加えて炒めて大人の味が出来上がりです。

◆きんぴら風



出来上がり間際に、しょうゆを小さじ/2ほどフライパンのふちからまわしかけると、きんぴら風になります。

◆おにぎり



細かく刻んで、梅干しと一緒にごはんに混ぜます。

◆れんこんとひじきのちぢみ（米粉）



材料／塩炒めのれんこん30g、2のひじき大さじ1、にら～3本、米粉大さじ3、
水大さじ2、塩小さじ1／3、ごま油、

作り方

1ボウルに刻んだれんこん、ひじきを加え、1cmに切ったニラと塩、米粉、水を加えてよく混ぜます。

2ごま油をしいたフライパンを中火にかけ、スプーン1杯分の1を流し入れ、両面をおいしそうな焦げ色になるまで焼きます。5枚できます。

・米粉はお米が含む水分などで違いが出ます。まとまりにくいようでしたら、米粉の量を少し増やして下さい。

・じっくり焼きましょう。

流し入れてからはじっとそのまま、触らず、待ちます。

まわりが乾いてきたら(火が通ったら)フライ返しで返します。

★れんこんを使って。おまけレシピです。

◆酢ばす



材料／れんこん100g、酢大さじ2、塩ひとつまみ、メープルシロップ小さじ2

作り方

1 れんこんは皮をむいて極薄切りにします。ボウルに調味料を入れてかきまぜておきます。

2 鍋に湯を沸かし、酢少々（分量外）を入れて、れんこんを1分茹でます。

3 茹であがったれんこんを調味料液につけます。

・唐辛子を入れずに、あまり酸っぱくない酢ばすにしました。

1 芋類



- ・ **さつま芋**・・・さつま芋は食物繊維を多く含んでいます。
抗酸化ビタミン trio の、β-カロテン、ビタミン C、ビタミン E を、
カリウム、カルシウム、ビタミン B1、も含んで栄養たっぷりです。
風邪の予防に、お肌も、お腹の調子も良くするさつま芋。
ゆっくり加熱するほど甘味が増します。皮の近くに抗酸化物質があり栄養がたっぷりなので、皮ごと蒸すとおいしく食べられます。
- ・ **里芋**・・・人里で栽培されたお芋のこと。古来から芋薬と言われて、すり下ろして湿布などに使われています。胃腸の働きをよくするとも言われています。蒸して使うと薬効のあるぬめりもそのまま摂ることができます。
- ・ **じゃが芋**・・・カリウムの含有量が多い。

2 ひじき・・・海藻の中では特に食物繊維とカルシウム、鉄分が豊富です。



食品の中でも食物繊維の含有量はトップです。

ビタミンB群、ビタミンA、ビタミンEなども含み、頼りになる食材です。

一袋を戻し、薄味で茹でて、小分けにして冷凍しておくとならば、サラダに、マリネに、炊き込みご飯！定番の煮物にも、とても便利です。

3 れんこん



見通しがきくと言われるれんこんは最も古い野菜のひとつです。ハスの地下茎で、穴は空気の通り道。

この穴が白いものが新鮮です。

根菜類ではビタミンCが一番多く含まれ、加熱しても壊れにくいのが特徴です。

また、粘りのもとのムチンは胃の粘膜を保護するので胃炎や胃潰瘍を予防、

たんぱく質の消化を促進する働きもあります。食物繊維も豊富で、おろし汁は咳に良いとされます。

昔から免疫力を高める効果があると言われている食材です。

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ワーク

★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!

★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>