

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。

7月からはじまりました、ワクワクワーク倶楽部ですが、

毎号お楽しみいただけるように

スタッフ一同燃えておりますが、届いていますでしょうか？

「すごいボリュームで驚きました！」

「2カ月に1度でもいい位なボリュームです！」

という声をいただき、嬉しいこの頃です。

リアルコミュニティでは、11月にいよいよ「常備菜仕込み倶楽部」がはじまります。

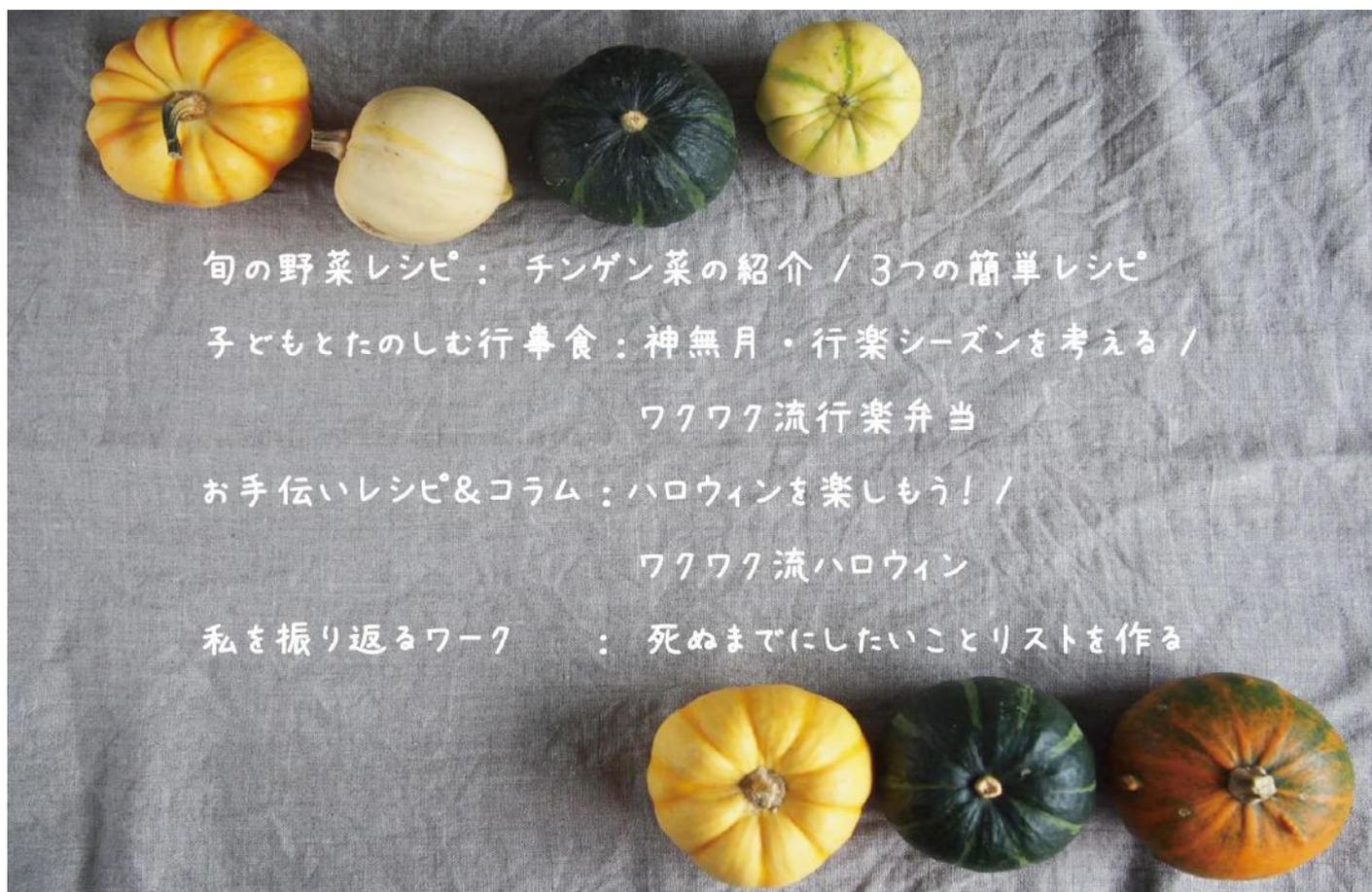
構想1年！やっと実現となる、仕込んで持ち帰るイベントとなります。

みなさまにお会いできる日を楽しみにしています。

ぜひお越しくださいね！

では今月も心を込めてお届けいたします。

9月は以下の内容にてお届けいたします。



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 チンゲン菜



チンゲン菜は結球しない白菜の仲間です。

主な栄養成分はカロテンやビタミンC、ビタミンE。

これらは免疫カアップや抗酸化作用が期待されます。

カルシウムや鉄などのミネラルも含まれています。

煮崩れもしないので調理のしやすいお野菜です。

選び方のポイント

- ◆切り口が新鮮なもの
- ◆葉が幅広で淡い色のもの
- ◆茎の下が短くツヤがあり、肉厚なもの

保存方法

乾燥に弱い野菜です。葉っぱを直接濡らすと傷んでしまうので、スプレーなどで軽く湿らせた新聞紙などで包み、ビニール袋などに入れて冷蔵保存します。可能ならば冷蔵庫に立てて保存してあげましょう。

◆上記の保存方法で2~3日目安です。乾燥にも弱いいため保存期間が長いと、味や色味も落ちてしまいます！

新鮮なうちにいただきましょう！



チンゲン菜を使った簡単レシピのご紹介

チンゲン菜はアクも少なく、調理がしやすく、

炒め物、スープなど様々な料理に登場する使い勝手の良い野菜です。

今回は小麦・牛乳不使用のワクワク流簡単ホワイトソースを使ったクリーム煮もご紹介しています！

チンゲン菜のナムル



◆材料/2人分

チンゲン菜 1 株 (150g ほど)、

ごま油 小さじ 1 弱、

塩少々、白ごま 小さじ 1 弱

◆作り方

1 チンゲン菜を茹で、食べやすい大きさにザク切りにします。

2 ボウルにチンゲン菜と調味料を加え揉みこみ、2~3 分ほど置きます。

3 味がなじんだら、お皿に盛り付け、トッピングにさらに白ごまを少しかけて完成です。

(チンゲン菜の茹で方)

縦に 8 等分ほどにカットします。芯の部分は縦に切り込みを入れておきます。

よく沸騰したお湯に、葉っぱの部分を手に持ち、根元の部分を先に入れます。

30~40 秒ほどして、下に押すと少しくタツとした感じになったら手を放し、葉っぱも茹でます。

葉っぱの色が鮮やかになったら取り出して、中の熱を取り除くように流水にさらします。

少し硬めです。茹で加減はお好みで調整してくださいね。

チンゲン菜のクリーム煮



◆材料/3~4人分

チンゲン菜 1 株 (150g ほど)、

えのき 1/2 袋 (100g ほど)、

豆乳 200 cc、米粉大さじ 1、

にんにく 1 かけ (5g ほど)

塩ふたつまみ、オリーブオイル

(お好みで黒胡椒)

◆作り方

1 チンゲン菜を茹でます。

2 米粉と豆乳 200 cc と塩を混ぜておきます。ここににんにくのすりおろしを加えます。

エノキは石づきを落とし 1/2 にカット。

3 フライパンに油をしき、えのきを強火でさっと炒めます。

しんなりしたら弱火にして、2 の米粉と豆乳のタレを加えて全体をなじませます。

3 に茹でたチンゲン菜を絡めて、塩やお好みで黒胡椒を加え、味を調え完成です。

チンゲン菜の豆腐梅餡かけ



◆材料/4人分

チンゲン菜 1 株 (150g ほど)、
玉ねぎ 1/2 個 (100g ほど)、
豆腐 120g ほど (絹、木綿どちらでも)、
梅干し 1 個、水 300 cc、片栗粉小さじ 2、
塩 ふたつまみ (梅干しの塩分量で調整)

(お好みで醤油)

◆作り方

1 チンゲン菜を茹で、食べやすい大きさにザク切りにします。

玉ねぎは輪切りの半月で 1 cm 幅のスライス、梅干しは種を取り除き、果肉の部分を刻みます。

2 フライパンに水、玉ねぎ、梅干し、豆腐を手でちぎりながら加え中火にかけフタをして 3~5 分ほど。

玉ねぎに火が通ったら、火を止めて塩と水溶き片栗粉 (水は少量、分量外) を加え、弱火でとろみを出します。

とろみがついたら粉くさを消すために、一度沸騰させます。

3 チンゲン菜を加え、塩や醤油で味を調べて完成です。

子どもと楽しむ行事食



今月は「行楽弁当を考える」です。

なんだかすっかり秋めいてきましたね。

今月は「行楽弁当を考える。」をお送りします。



さて、行楽弁当と聞いて何を思い浮かべますか。

運動会の時のお弁当？ 遠足の時のお弁当？

いつもとはちょっと違う気分で、楽しみです。

蓋を開ける時のワクワク感が楽しいお弁当。

いつもよりおいしく感じるのはなぜでしょう。

◆行楽とは

山や野原に行って遊び楽しむこと。

昔から、自然に寄り添って季節ごとに楽しんでいたのです。

◆秋の行楽の言葉がこんなに沢山ありました。

秋野駈・・・あきのがけ・・・紅葉を背景にした行楽

秋遊・・・あきあそび

秋の山遊・・・あきのやまあそび

松茸狩・・・まつたけがり

紅葉狩り・・・もみじがり・・・草花を眺めたりする意味。

◆昔からあった「お弁当」。

はるか昔、干したお米を持ち歩いて旅をしたそう。

また江戸時代は贅沢なお弁当箱が一つの娯楽にまでなったそうです。

◆行楽弁当とは

沢山のおかずが入ったお弁当。

自然の中みんなと一緒にいただく格別なお弁当。

◆行楽弁当を作るときの心がけ

- ・外で持ち歩く時間が長いので、中身が崩れないようにきちんと詰める。
- ・おかずは冷めてから詰めること。
- ・食べやすい大きさする。
- ・彩りをいつもより意識すること。
- ・おもてなしの気持ちを忘れずに。

海苔巻き、いなりずし、いつものおかずをお重に詰めるだけで、

あらおいしそうね！さあ、どこへ出かけましょうか。

10月の行事食レシピ・・・行楽弁当

◆ワクワク流、行楽弁当は

いつもの簡単で滋養あるおかずを作って楽しく詰めましょう。

一つずつは普段のおかずでもお重に詰めると少しよそ行きに。

おにぎりが一番ですね。



車麩のフライ



◆材料/

車麩 4 枚（一人 1 枚） 昆布少々、

水 300 cc、しょうゆ小さじ 2、

みりん小さじ 2、塩少々、

米粉大さじ 2 弱、パン粉、油

◆作り方

1 鍋に、水、調味料、昆布を入れます。乾燥した車麩をそのまま鍋に入れて中火にかけます。

途中車麩を入れ替え水気がなくなるまで煮詰めます。

2 車麩の粗熱が取れたら、米粉と塩少々をまぜたものをふりかけてなじませたら、パン粉をまぶします。

3 フライパンに油をひいて 2 の車麩の両面を焼きます。

人参のナムル

◆材料/人参、ごま油少々、塩少々、白ごま少々

◆作り方

1 人参はせん切りにし、塩をふりしばらくおきます。

2 人参を軽く絞り、ボウルに入れ、ごま油少々、白ごま少々を加えて和えます。

鮭のごま焼き



◆材料／

生鮭 3切れ、塩少々、

白いりごま、黒いりごま、

米粉少々、油

◆作り方

1 生鮭の皮をとり、3つに切り、塩少々をふります。

米粉と白ごま、黒ごまを用意し片面だけに押しつけてしっかりつけます。

2 フライパンに油を入れ、ごまがついている面を先に焼きます。1～2分そのままにしておきます。

3 裏返して1分程焼きます。

大豆と昆布の煮物

◆材料／茹でた大豆大さじ3～4、昆布5cm、しょうゆ大さじ1、みりん大さじ1、きび糖小さじ2

◆作り方

1 昆布を5mm角に切っておきます。

2 鍋に大豆、切った昆布、しょうゆ、みりん、きび糖、水1カップを入れて中火で煮詰めます。

エリンギのにんにく炒め



◆材料/

エリンギ2本、
にんにく1かけ、
塩少々、
オリーブ油

◆作り方

- 1 エリンギは食べやすい大きさに切っておきます。にんにくはみじん切りにします。
- 2 フライパンに油とにんにくを入れ、中火にかけます。

にんにくの香りが出てきたら、エリンギを入れて炒めます。塩少々をふって出来上がりです。

かぼちゃの茶巾

◆材料/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、またはカレー粉を少々入れてもよいでしょう。

こんにゃくの炒り煮



◆材料/

こんにゃく 1/2 枚、

みりん 小さじ 2、

しょうゆ 小さじ 2、

かつお節 少々

◆作り方

1 こんにゃくは塩をすりこんで洗います。鍋にお湯を沸かして茹でます。(あくをとるためです。)

2 できれば、両面に細かく均等に切れ込みを入れます。サイコロ状に切ります。

3 鍋にこんにゃくを入れてから、中火にかけます。

菜箸で転がしながら水分を飛ばします。調味料と水 100cc を入れて煮詰めます。

最後にかつお節をからめて出来上がりです。

その他おかず

・里芋の蒸したもの

・ブロッコリー



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、「ハロウィンを楽しもう！ワクワク流ハロウィン。」です。

いつの頃からでしょうか？ハロウィンがこんなにメジャーなイベントになったのは・・・！

少なくとも小さな時は知らないイベントでした。みなさんはいかがですか？

今回お届けするのは、かぼちゃの米粉おやき。簡単にできるおやつです。

ハロウィンに乗っかるのは何か…という方も。(笑) せっかくなら楽しんで。

お子さんと一緒に作ってみて下さいね。



◆かぼちゃの知識。



昔から、冬至の日にかぼちゃを食べると、

風邪にかからないとか、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ました。

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。

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。

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。



かぼちゃの米粉おやき

◆材料

かぼちゃ 150g (約8分の1)、

★米粉大さじ2、

★水大さじ1、

★メープルシロップ小さじ1 (なしでも可)

◆作り方

- 1 かぼちゃを蒸し、皮と分けます。(皮は飾り用にとっておきます。)
- 2 フォークなどでつぶしたかぼちゃに★印のついた材料を全て足し、混ぜます。
- 3 生地を3つに分けそれぞれ楕円形に成形し、フライパンで約1分半づつ表裏を焼きます。
- 4 とっておいた皮を包丁でカットかぼちゃの目と口を作成します。

焼けた楕円形のおやきをかぼちゃの形にカットし、飾りつけをして完成！

- * さつまいもでもできます。常備菜として仕込んだものから使うと楽ですね。
- * 皮はクッキーの型を使って色々な形に抜けます。遊んでみて下さいね。
- * 小さく作って、手づかみ離乳食にもおすすめです。

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、「死ぬまでにしたいことリストを作る。」です。

今回のテーマは大きく見えるでしょうか？「死ぬまでにしたい。」と考えると、

長いスパンで考えがちかと思いますが、今回のワークは、長さや先を思うのではなく、

「濃度や本気度」を思って下さい！といいますが、みなさまも長く生きていれば体験されていると思いますが、

誰もが長生き大往生とも限らない、順番通りとも限らないからです。

死ぬまでにしたいこと＝本気で叶えたいこと。早めにやり終えたいこと。なのではないかと思っています。

ぜひとも壮大なことを思い描きつつも現実のものとしていきたいですね！

では、ワークをはじめていきますね。

「死ぬまでにしたいことリストを作る。」

仕事、育児、家事、私、家族、旅、その他それぞれ「死ぬまでにしたいこと」「叶えたいこと」

「死ぬまでに体験したいこと」を書いてみましょう。

仕事	
育児	
家事	
私	
家族	
旅	
その他（ ）	

この中で、比較的すぐにはできそうなことを3つ選んで下さい。

その3つはいつまでにできそうだと思いますか？

この中で、時間がかかっても叶えたいことを1つ選んで下さい。

その1つのために今できることを書いてみましょう。

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。

「死ぬまでにしたいことリスト」どんなものになりましたか？

それぞれの夢が埋め込まれたうきうきできるものとなっていて、

次の一歩が明確となっているといいなと思います。

本気の夢は毎日真剣に追うぐらいでないと叶わない。

自分の全てを燃焼していけるようなものを見つけていただけたらと思います。

ぜひ感想を教えてくださいね。

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、

ワーク担当の私菅野がコメントさせていただきます！

毎月のワークを通して、自分自身が深まる。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！

来月のご案内



第3号は以上になります。

いかがでしたでしょうか。来月も皆様に楽しんでいただけるようスタッフ一同努力していきます。

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。

次回部活動【常備菜仕込み倶楽部】ご案内

11月19日(土)13時～15時

毎日食べたい野菜たっぷり常備菜を皆で仕込み、持ち帰ります。

参加費は4000円です。お申込みは info@wakuwakuwork.jp までです。

構想1年!?皆で仕込んで持って帰る!常備菜イベント!

ぜひご参加下さい!!

それではまた!来月末にお会いしましょう!