

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も早いもので、4号目となりました。

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、いかがでしょうか？

今月19日はついに、「常備菜仕込み倶楽部」を開催します。

構想1年!やっと実現となる、仕込んで持ち帰るイベント初開催となります。

みなさまにお会いできる日を楽しみにしています。ぜひお申込みくださいね!

では今月も心を込めてお届けいたします。

10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 きのこと



しいたけ、えのき、まいたけ、しめじ、エリンギ。

今回は5種類のきのこが登場します。

栄養が豊富で疲労回復、免疫力アップが期待されます。

うま味成分も多く含みます。

簡単にお出汁を取りたい時にも重宝するお野菜です。

選び方のポイント

- ◆カサが小ぶりで肉厚であるもの
- ◆カサが開きすぎず、しまりのあるもの
- ◆軸が固く、ハリ・ツヤのあるもの

保存方法

湿気が苦手な野菜です。購入したパックの中で湿っていると傷みが早くなってしまいます。

パックから取り出し、新聞紙やペーパーで拭いてからビニール袋などに入れて冷蔵保存します。

◆丸のまま（3～4日目安）：水分をしっかりと拭き取り、ビニール袋などに入れて冷蔵保存。

◆使いかけ（1～2日目安）：水分をしっかりと拭き取り、ラップなどに包んで冷蔵保存。石づきは付いているとベター。

新鮮なうちにいただきましょう！



いろいろきのこを使った簡単レシピのご紹介

きのこは栄養素も豊富でそれだけでうま味の出るお野菜です。

きのこは水洗いはせず、湿らせたペーパーで汚れをふき取ると風味が落ちにくいです。

今回は5種類のキノコを使ったレシピもご紹介！それぞれのキノコの香りを楽しんでくださいね。

いろいろきのこの含め煮



◆材料/3~4人分

きのこ 250~300g (種類はお好みでどうぞ)、

(今回は生しいたけ、エリンギ、まいたけ、

しめじ、えのきの5種類です)

醤油大さじ4弱、みりん大さじ2、水600cc

◆作り方

1 きのこをそれぞれ食べやすい大きさに切ります。

2 鍋にきのこ調味料を入れ強火にかけ、沸騰したら中火にして5分、アクを取りながら火にかけます。

(ふきこぼれやすいので、火加減はその都度調整してください)

3 その後弱火にしてフタをして10分ほど煮て完成です。

温かいうちでも美味しいですが、冷めていくにつれて、さらに味が染みていきます。

きのこの簡単リゾット風



◆材料/1~2人分

まいたけ 50g、しめじ 50g、

炊いたお米 160g ほど

豆乳 200 cc、塩ひとつまみ程度、こしょう少々、

にんにく 1/2 欠け (5g 程度)

オリーブオイル適量

(彩りでお好みの緑のお野菜を添えてください)

◆作り方

1 きのこをそれぞれ食べやすい大きさに切ります。にんにくはスライスにします。

2 フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れてから弱火にしてにんにくの香りを出します。

ちりちりと音がなり、にんにくが少し踊りだしたら、まいたけとしめじを入れて中火でさっと炒めます。

3 火加減はそのまま、ごはんをほぐしながら入れて、豆乳、塩、こしょうを入れます。

4 中火でフツフツさせながら全体がなじんだら、味を調えます。

お皿に盛り付け、お好みの緑のお野菜を添えてください。今回はパセリをのせています。

きのこのホイル焼き～ネギ塩レモン～



◆材料/1人分

きのこ 100g (種類はお好みでどうぞ)、
(今回は生しいたけ、エリンギ、まいたけ、
しめじ、えのきの5種類です)
長ネギ 1本 (100g程度)
レモン汁 小さじ 1強～ (お好みで)、
塩ひとつまみ程度、こしょう少々、油

◆作り方

1 きのこをそれぞれ食べやすい大きさに切りアルミホイルに包み、水を大さじ 1 杯入れます。

パンを焼くトースター (1000W 目安)、もしくは魚焼きグリル (中火～弱火) で 10 分ほど火を通します。

2 長ネギを 2-3 mm程度の斜めスライスにします。フライパンに油と長ネギを入れ中火で炒めます。

3 ネギの甘みを感じる程度にしんなりしたら、レモン汁、塩、こしょうを加え味を調えます。

4 きのこに火が通ったら、ネギ塩レモンをお好みの分量をかけて完成です。

子どもと楽しむ行事食



「七五三について考える」

私たちの生活には、古くから続いている儀式や行事が数多く残っています。

身近な大晦日や節分、ひな祭り、お節句、七夕などもそうですが、

七五三も、とても古い歴史を持つ行事のひとつです。



◆七五三とは

三歳の男の子と女の子、五歳の男の子、七歳の女の子が晴れ着を着て、近くの神社などに行き、

健やかな成長を感謝し、お祝いをします。

また、「安産祈願」や「初宮参り」などと同じく、幼児から少年・少女期への節目に

これからの将来と長寿を願う意味もあるのです。

三歳で言葉を理解するようになり、五歳で知恵がつき、七歳で乳歯が生え代わるなど、

発育の節目でもありますが、病気にもなりやすく、様々な危険を伴う時期のため

健やかな成長を氏神様にお祈りをするための行事です。

◆歴史のある七五三

七五三の起源は室町時代といわれ、江戸時代の武家社会を中心に関東から広まったとされています。

そして全国的に広がり始めたのは明治時代以降のようです。

◆各年齢の意味

現在はひとつの行事のように思われますが、もともとは3つの儀式が組み合わせられたもので、

中には古い時代から行われていたものもあります。それぞれの年齢で別々の行事でした。

◆三歳…髪置（かみおき）の儀

数え年三歳（満年齢二歳になる年）を「髪置の儀」とし、主に女の子が行います。

赤ちゃんから子どもへの境目として、それまで剃っていた髪をはじめて伸ばし始める儀式でした。

昔は、乳幼児は男の子も女の子も関係なく、髪を剃っていました。

成長とともに、髪を伸ばすため、こうした儀式が行われていたようです。

◆五歳…袴着（はかまぎ）の儀

数え年五歳（満年齢四歳になる年）を「袴着の儀」とし、男の子が初めて袴をはく儀式でした。

◆七歳…帯解（おびとき）の儀

数え年七歳（満年齢六歳になる年）を「帯解の儀」とし、

女の子が大人と同じ幅の広い帯を結び始める儀式でした。

それまでの紐付きの着物に代わって、本仕立ての着物と丸帯という大人の装いをすることです。

(少女は、この時に初めてお化粧をしてもらいます。)

昔は、子どもに現在の「甚平」のような、ひも付きの着物を着せていました。

帯解きの儀式から、女の子はきちんと仕立てられた着物を肩上げして着るようになります。

* 三歳の女の子は着物の上に兵児帯（へこおび）を結んで

「被布（ひふ）」・・袖なしのベストのような上着を羽織り、房のついた飾り紐で留めます。

◆15日

11月15日にお祝いをするには諸説あります。

・旧暦の15日は、かつて二十八宿の鬼宿日（きしゅくにち、鬼が出歩かない日、縁起の良い日）に当たり、

何事をするにも吉であるとされました。

・旧暦の11月は秋の実りを神に感謝する月でした。

その月の満月にあたる15日に、氏神様に収穫の感謝をすると共に

子供の成長を感謝・祈願をするようになったと思われます。

昔は数え年で男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳でお祝いしました。

- ・三歳=言葉、五歳=知恵、七歳=歯を神から授かることを感謝し、

また、三歳、五歳、七歳は子供の厄の一種でもあるという考えが出雲地方にあるそうです。

- ・奇数を縁起の良い数と考える中国の思想の影響もあるようです。

現在では11月15日にこだわらずに、11月中のいずれかの土・日・祝日に行なうことも多くなっています。

- *北海道等、寒冷地では11月15日前後の時期は寒くなっていることから、

1か月早めて10月15日頃に行う場合が多いようです。

◆千歳飴

長い年月を意味する千歳。子どもの健やかな成長と長寿の願いを込め、

「長く伸びる」という縁起にあやかって、おめでたい紅白の長い棒飴がつくられたと言われています。

伝統的な絵柄の袋には松竹梅、鶴や亀などの縁起物が描かれています。

飴の直径は1.5mmぐらい、長さは1m以内と決まっているそうです。

★出典 ja.wikipedia.org、出典 allabout.co.jp、

七五三の由来 - 雑学・豆知識情報室、

七五三（年中行事・節句）～日本の行事・暦、

七五三 | 意味や由来、豆知識 | プリモードキッズを参考にさせていただきました。

◆七五三のお料理は

子どもの成長をお祝いする「お食い初め」には、成長への願いをこめられた品目があります。

地域によってはお赤飯や紅白餅をご近所へ配るようですが、

一般的に七五三のお祝いメニューといえるものはないようです。

11月の行事食レシピ・・・ワクワク流七五三のお祝い膳

◆ワクワク流七五三膳は、栗赤飯、すまし汁、鯛の尾頭付き、煮物。

一緒にハレの日をお祝いしましょう。



栗赤飯



◆材料/2合分

もち米1合、米1合、

小豆1/4カップ(40gぐらい) 塩小さじ1、

むいた栗15粒ほど、黒いりごま

◆作り方

1米2合(もち米1合+米1合)をといで、15分間浸水させ、ざるに上げて15分水切りします。

2小豆を洗い、火にかけ一度茹でこぼします。

(鍋に小豆とひたひたの水を入れて火にかけ、沸騰したら火を止め、お湯を捨てます。)

3もう一度、鍋に小豆と水を入れ、小豆が柔らかくなるまで30分程煮ます。

(程よい固さにします。) 煮汁は残しておきます。

4米、煮汁、水、塩を入れ、かき混ぜます。小豆と栗を炊飯器に入れて炊きます。

もち米は水分をすいやすく、やわらかくなりすぎってしまうため、

目盛りより少しすくなめの水で炊きます。

5器に盛りごまをかけて出来上がりです。

簡単すまし汁



◆材料/2～3人分

大根 3 cmほど、生姜少々、昆布少々、

塩、しょうゆ、すりごま少々、ねぎ少々

◆作り方

1 鍋に、刻んだ昆布と水 500 ccを入れ火にかけ、塩小さじ 1/2、しょうゆ少々を入れて味を調えます。

2 大根は皮をむいてとおろし、軽く水気を切ります。（絞りません。）

生姜はおろしておきます。

3 つゆを煮たて、大根おろしを入れ、温まるぐらいにさっと火を通し

器に盛ります。生姜とすりごまをのせます。

鯛のお頭付き・・・塩焼き



◆材料／

鯛 20 cmほど 1尾、

塩(小さじ1強ほど。)

◆作り方

・魚焼き器で焼きます。

1 鯛の内臓とうろこを綺麗にとります。(魚屋さんにお問い合わせするとよいでしょう。)

焼くと皮が縮むので、切れ目を入れます。

2 塩を両面にすり込みます。ひれが焦げてなくならないように

尾ひれ、背びれ、胸びれ等には多めに塩を付け、形よくひろげます。

3 魚焼き器を点火し強火で1分空焼きをします。尾ひれを、

できるだけ手前にして鯛をのせます。

4 鯛を入れて1分強火にします。(うまみを逃がさないため)

胸びれがこげそうな時は、はずします。弱火にして6分程焼きます。

煮物



◆材料/3~4人分

里芋 3個、人参 4cmほど、大根 3cmほど、

昆布、しょうゆ小さじ 2、みりん小さじ 2、

塩少々

◆作り方

1 里芋は皮をむき、ひと口大の大きさに切っておきます。人参は 5mmの厚さの輪切りに、

大根は 5mmの厚さのいちょう切りにしておきます。

2 鍋に材料と、刻んだ昆布、ひたひたの水をいれ中火にかけ、10分煮ます。

3 野菜が柔らかくなったら、しょうゆ小さじ 2、みりん小さじ 2、塩少々を入れて 3分程煮ます。

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」です。

今回のテーマは、「親子で作る！簡単白菜のお漬物。」です。

簡単すぎる親子レシピの時間です・・・！

昆布と塩と一緒にジップロックに入れてもむだけで簡単な漬物になります。

今回は塩もみのみですが、ここにオリーブオイル+お酢を加えるとサッパリとしたサラダ風の和え物に。

ごま油を加えるとナムル風の和え物、と色々好みの味や付け合わせとして変化させることができます。

昆布は乾燥昆布をそのまま揉み込んで一晩置いても、出汁でつけた昆布を刻んでもOK。

ジップロックに野菜と塩を入れてもんでおいてもらうことはお手伝いの定番にできるといいですね。

お子さんと一緒に作ってみて下さいね。

簡単白菜のお漬物



◆材料

白菜 1/4 玉 (約 200 g) 、

昆布 5 cm角のもの 1 枚 (ハサミで切っておく)

塩ひとつまみ

◆作り方

1 白菜を 1 cm幅に刻みます。

2 保存袋(ジップロック)に白菜、塩、昆布を入れて 1 分ほど揉みこみます。

3 しんなりしたら一晩おいて完成です。

* 薄味なので、常備菜としてもおすすめです

* オリーブオイル+お酢を加えるとサッパリとしたサラダ風の和え物に。

* ごま油+こしょうを加えるとナムル風の和え物にも早変わりします。



私を振り返るワーク

私を振り返るワークです。

今月のテーマは、「私を労う計画を立てる。」です。

みなさま自分自身を労っていますか？先月の「死ぬまでにしたいこと。」に気が付き、

ちょっとしたスタートが切れていたら嬉しく思います。

今回はその続き。

切っても切り離せない、長く、楽しんで生きていくための

エンジンとも言えるもの。それが労い（ねぎらい）。

労いというと豪華なご褒美という印象でしょうか。

いえいえ、もっと根源的な「労い」について考えてみましょう。

体の労い。心の労い。両方から、自分を癒し、励ます方法。それを今月は一緒に探しましょう。

では、ワークをはじめていきますね。

「私を労う計画を立てる。」

まずは、私を労ってよい理由を確認します。

よくやっていると感じていること・がんばったなあと思うことを書き出しましょう。

仕事	
育児	
家事	
私	
家族	
その他（ ）	

心と体を労うためにしたいことできることを書きましょう。

上の中から3つ叶ったらうれしいことを選びましょう。そしていつ実行しますか？

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。

「私を労う計画。」どんなものになりましたか？

労ってもいい自分というのに納得し、自らを潤すことができる。

そんな自分の幸せをキープする大切さを感じ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。

来月のご案内

第4号は以上です。

いかがでしたか。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、

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!