



## 子どもと食べたい常備菜【秋冬編】通信クラス 第3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でしょうか。



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。

私たちの通信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800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、沖縄、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、心からとてもうれしく思っています。^^  
時代の恩恵ですね。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6回目何と早いもので半年コースも最終回になります。

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」最終回をはじめていきましょう。

秋冬編第3回では、レシピ以外に知っておきたい以下についてお話致します。

◆不足しがちなものを補う常備菜を。

◆続けた先に見えるものについて。

◆不足しがちなものを補う常備菜を。

今回は普段の食事で不足しがちな「きのこ・わかめ・緑の野菜」がアレンジのベースとなっています。教室ではよく「まごわやさしい」が1日で揃うことを目指しましょうとお話しています。

#### ★まごわやさしい

まめ

ごま

わかめ(海藻類)

やさい

さかな

しいたけ(きのこ類)

いも(芋類)

杏林予防医学研究所所長の山田豊文先生の提案した食事法で、一食で揃えると健康によいとされています。

この中で「久しく食べていない。」というものはありますか？

教室でもよく質問をしていますが、不足しがちなもの、つつい食べていない期間が長くなってしまう食材は、ずばり！

きのこ・わかめ・緑の野菜!!です。

この3つを常備菜として冷蔵庫で常にある状態にしておけると不足を補うことができます。

今回はこちらの「きのこ・わかめ・緑の野菜」を基本アレンジとして配信させていただきます。

普段のバランスに少しでも貢献できましたら嬉しく思います。

### ◆続けた先に見えるものについて。

単に献立や食事づくりを楽にするものと言うだけではなく、  
自分自身にゆとり、余裕を作ってくれる常備菜。

6回目となると、実感されている方もいらっしゃるのでしょうか？

常備菜のある日々を実践していくと、ちょっとハードル高く感じていた  
料理をたのしむこと、丁寧に暮らすことが身近になります。

常備菜の器を並べると達成感も生まれ、  
ちょっと琺瑯の容器を揃えてみたい!

なんて探求心まで刺激されることも多々!(形から入られる方は特に!?)

また、気軽に野菜が摂れることで、栄養面もUP!知らず知らずの内に  
旬の野菜を沢山食べていたり、バランスよく食材が摂れよい循環が生まれます。

毎日のご飯づくりには欠かせない、困った時の味方の常備菜。

続けた先にはちょっと余裕ができて、豆をことこと煮たり、ぬか漬けや、甘酒を作ったり、  
もっとハードル高く感じていた暮らしを楽しむ自分と出会えるかもしれません。

アレンジしていくので組合せを楽しみながらなくなっていく喜び、新しく作る喜び

我が家の定番、いつものあれができてきます。  
前もって準備しておく、心積もりをしておくという事で  
段取りを考えて行動することにもなりますね。

まごわやさしいを意識しながらの常備菜の場合、  
「お豆を日常に取り入れていくこと」が、次の課題となるかもしれませんね。

自分で煮たお豆は格別なおいしさですよ。またコトコト時間ももたらす  
豊かさは、常備菜だけでは味わえないいいものです。

お豆についてはお豆の入門クラスも開講しておりますので、  
ぜひ学びを続けてみて下さいね。

#### 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。)

次ページより今月の常備菜をお届けしますね。

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！

◆基本のにんにく炒め

アレンジレシピ⇒①きのこのブルスケッタ②和風スープ③パスタ④じゃが芋あえ

◆ブロッコリー・青菜ゆで

アレンジレシピ⇒①ブロッコリースープ②焼きブロッコリー③グリーンソース  
④グリーンドレッシング

◆わかめ炒め

アレンジレシピ⇒①中華風サラダ②わかめスープ③酢の物④ナムル

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基本のんにく炒め



たくさんのきのこをつかって作ります。



材料／きのこ数種類、にんにく、塩、オリーブオイル

作り方

1 きのこをそれぞれ 1 パックずつ、ひと口大に切ります。えのきは 1 cm の長さにします。にんにくを 1 かけみじん切りにします。

2 フライパンにみじん切りにしたにんにくとオリーブオイルを入れて中火にかけます。香りが出てきたらきのこを入れて炒めます。しんなりしたら塩をひとつまみ入れ、味を調えます。

## 基本のにんにく炒めアレンジレシピ

### ◆きのこのブルスケッタ



材料/バケット、味噌少々、きのこのんにく炒め適量

作り方

1 1 cmの厚さに切ったパンを軽く焼いて、味噌を少々ぬります。

2 炒めたきのこをのせて出来上がりです。

\* ちびっこが食べる場合は、食べやすくきのこを小さく切ってあげましょう。

## ◆和風スープ



材料/2人分

炒めたきのこ大さじ2、だし汁(昆布、かつお節などで撮ったもの)300cc

しょうゆ小さじ1、塩小さじ1/4

作り方

1 鍋にだし汁を入れ中火にかけます。醤油と塩を入れ、煮立ってきたら、きのこを加えます。大人向けには生姜、ねぎなどを入れます。

◆じゃが芋あえ



材料／蒸したじゃが芋、炒めたきのこ

作り方

1 それぞれを適量(お好みの量)ボウルに入れて和えます。

## ◆和風スパゲッティ



材料／2人分

炒めたきのこ大さじ3、しらす大さじ2、海苔、しょうゆ小さじ1弱、パスタ適量

作り方

1 パスタを茹でます。

2 ボウルに炒めたきのこ、しょうゆ、しらす、パスタを入れて和えます。

3 器に盛り付け海苔を散らします。

## ★ベースのレシピ②ブロッコリー・青菜ゆで



- ・基本はほうれん草、小松菜は茹でて、お浸し、炒め物などにしてシンプルに摂りたい野菜のひとつです。
- ・ブロッコリーを小分けに切り、さっと茹でます。ざるにあけてそのまま冷まします。
- ・ほうれん草はよく洗い、さっと茹でます。

## ◆ブロッコリーのスープ



材料／2人分

蒸したじゃが芋 100g、茹でたブロッコリー50g、塩ふたつまみ、水 100cc

作り方

- 1 ミキサーにじゃが芋、ブロッコリー、水、を入れて攪拌します。
- 2、1 を鍋に移し、中火にかけ、塩を入れて味を調えます。大人はこしょうを加えます。

\* じゃが芋が多いのでやわらかなおいしさです。

## ●焼きブロッコリーカレー風味



材料／茹でたブロッコリー適量、塩少々、カレー粉少々

作り方

- 1 茹でたブロッコリーの小房を半分に切ります。
  - 2 フライパンにブロッコリーを並べて火をつけます。弱火でじっくり焼き色をつけます。
  - 3 焼き色がついたら裏返して塩少々、カレー粉を少々ふりかけます。
- \* 今回は茹でた芽キャベツと一緒に焼いてみました。
  - \* 塩少々は2本指です。
  - \* 油は使いません。(お好みでオリーブオイルを使ってもよいでしょう。)

## ◆グリーンソース



材料／茹でたほうれん草50g、だし50cc、塩ひとつまみ

作り方

1 ミキサーにほうれん草、だし汁、塩を入れて攪拌します。

\* だしが決め手の和風味のソースです。今回はかつお節を使っています。

\* ミキサーがまわらない場合は倍量で。

\* 焼きブロッコリー、焼き魚、ソテーした肉、じゃが芋、お豆腐などに添えて。

## ◆グリーンドレッシング



材料／有機ベビーリーフ30g、玉ねぎ、1/4個、オリーブオイル大さじ4、  
レモン汁大さじ2(レモン1個分)または酢大さじ2、塩ひとつまみ

作り方

1 ミキサーに材料を全て入れ攪拌します。

\*小さく切ったブロッコリーとりんごの角切り、レタスなどのサラダです。

## ★ベースのレシピ③わかめ炒め

今回はわかめですが、昆布、海苔も常備したい食材です。

### ◆基本のわかめ炒め

材料/50gぐらい、玉ねぎ1/8個、にんにく少々、酢小さじ1、塩少々、ごま油少々  
作り方

1 塩蔵わかめをお湯で戻します。わかめを広げて、丁寧にひと口大に切ります。

(ひと切れが大きくなるないようにします。)

2 玉ねぎ、にんにくをすっておきます。

3 フライパンにごま油を引き、中火にかけます。わかめをいため、2の玉ねぎ、にんにく、酢、塩を加えてよく混ぜます。

\* お好みでしょうゆを数滴加えても。



## ◆中華風サラダ



材料/白菜1/8個、炒めたわかめ適量、あればゆず、

- ・中華ドレッシング・・・ごま油大さじ1、酢大さじ1、しょうゆ大さじ1  
塩少々、きび糖少々(酢、しょうゆ、ごま油の割合はお好みで変えて。)

作り方

1 白菜を横に半分に切り、かたいじくの方から茹でます。

2 ゆでた白菜を軽く絞って、2~3cmほどに切って、器に盛り、炒めたわかめを添えて、細く切ったゆずの皮を散らして出来上がりです。

## ◆わかめスープ



材料/2人分

ねぎ少々、しょうゆ、ごま油、炒めたわかめ適量、水400cc

作り方

1 ねぎをみじん切りにし、小皿に刻んだねぎ、ごま油数滴、しょうゆ数滴を加えてねぎしょうゆを作ります。

2 鍋に、ごま油を少量ひき、中火でねぎしょうゆを焦がさないように炒めます。

3 水400ccを加え、しょうゆ小さじ1、塩小さじ1/2で味付けをし、煮立ったらわかめを加え、ひと煮立ちしたら出来上がりです。

\*炒めたわかめの味を見ながら、しょうゆ、塩を加減して下さいね。

## ◆酢の物



### 材料/2人分

大根2cmほど、炒めたわかめ大さじ2程、ゆずしぼり汁1個分

### 作り方

1 大根は薄くいちょう切りにします。ボウルに入れ塩をふって馴染ませます。

5分程おいて、出てきた水分を軽くしぼります。

2 ゆずの果汁とわかめを1に加え、和えます。

\* レモン汁でもお酢でも代わりにはなりますが、冬の時期はゆずを楽しみましょう。

## ◆ナムル



材料／塩人参(1回目の)、炒めたわかめ、もやし1袋、塩小さじふたつまみ、  
ごま油小さじ2弱、

### 作り方

1もやしを洗い、鍋に入れ、ひたひたの水を加えて、5分茹でます。茹であがったもやしをざるにあげ、水気を切ってボウルに入れます。

熱いうちに塩、ごま油を加えてよく混ぜます。

2器に、人参、わかめ、もやしを盛り付けます。

3食べる時に混ぜていただきます。

## 食材について学ぼう！3 回目

・今回は、どの食材も食物繊維、ミネラルが豊富です。欠かさず摂っていると代謝も上がり、排出もスムーズになります。

### 1 きのこと



・**きのこ**・・・どのきのこも食物繊維が豊富です。またミネラルを豊富に含んでいます。

・**しいたけ**・・・干しいたけのほうが食物繊維、ビタミンD は8 倍以上多い。

・**しめじ**・・・ビタミンC、食物繊維が多い。

・**えのき**・・・ビタミンB 群が豊富、エネルギー代謝を活発にする働きがあると言われています。

2 わかめ・・・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。



水に溶けない“不溶性食物繊維（セルロース）と水に溶ける水溶性食物繊維（アルギン酸）”を含みます。

ぬめりの成分、アルギン酸やヨード、体の調子を整えるミネラル、ビタミンC、B 群などの成分が豊富に含まれています。

### 3 緑の野菜



・**ブロッコリー**・・・甘味があって、あまり癖のない緑黄色野菜です。

シチューやお弁当の彩りに、炒め物に、サラダに、スープにと幅広く使える食材です。茎に栄養があるのでさっと茹でて、すてないで使いましょう。

蒸すと栄養はあまり失われません。

ビタミンCが豊富でビタミンA、Eも含む（抗酸化ビタミン trio）強力な抗酸化食品で、風邪の予防にお勧めです。

・**ほうれん草**・・・ビタミンA、C、葉酸を多く含みます。

・**小松菜**・・・ビタミンA、C、鉄分、カルシウムを含んでいます。

実践できそうなレシピはありましたか？

ではでは半年間本当にありがとうございました!!  
みなさまの常備菜生活に少しでもお役に立てていますように。

作ってみてのご感想、ちょっとした疑問、わかりにくかったところ、  
あっているか不安に思ったこと、うまくいかなかったところなどがありましたら、  
お気軽に info@wakuwakuwork.jp までご相談下さいね!

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=19](http://wakuwakuwork.jp/?page_id=19)

★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>