

# 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。

「リアルなイベントになかなか参加できない!」

「ワークになかなか取り組めていない!」という声もいただき、

次号より会員制サービス全体をリニューアル、

イベント周りとは別立てへ変更させていただきます。

ワクワクワーク倶楽部→「伝統と食の通信クラス(飯)」と

名称を変更させていただく予定であります。

では、タイトルが変わっても!心を込めてお届けいたします。

12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 かぶ



かぶは中央アジア、もしくは地中海原産と言われています。

ビタミンCやカリウムを多く含みます。

大根と同じく消化酵素のジアスターゼを豊富に含みます。

別名「すずな」は春の七草のひとつです。

お正月で食べ過ぎた体にも嬉しい消化の良いお野菜です。

### 選び方のポイント

- ◆葉付きのものは葉っぱの緑が鮮やかなもの
- ◆持った時に重量感を感じる、水分の多いもの
- ◆皮が白く、色つやがよく、ひび割れていないもの

## 保存方法

葉付きのお野菜は、葉っぱにエネルギーを取られてしまいます。

葉っぱと根の部分をカットして、それぞれ分けて保存しましょう！葉っぱは新聞紙などにくるんで2日目安です。

◆丸のまま（4～5日目安）：新聞紙などにくるんで、冷蔵保存。

◆使いかけ（2日目安）：ラップなどに包んで、冷蔵保存。

新鮮なうちにいただきましょう！



## かぶを使った簡単レシピのご紹介

やわらかさや甘みを楽しめるお野菜です。

生でそのままお味噌などにつけても美味しいですね。

今回は、かぶを酢豚風に見立てたレシピなど3種類のレシピをご紹介します！

## かぶの黒酢あん



### ◆材料/2〜3人分

かぶ 1 個 (100g 程度)、人参小 1 本 (100g 程度)

まいたけ 1/2 パック (50g 程度)

にら 1 分け (10g 程度)、菜種サラダ油、

水大さじ 2、醤油大さじ 2、黒酢大さじ 1、

塩少々、片栗粉少々

### ◆作り方

1 それぞれ食べやすい大きさにカットします。

かぶは 1/6〜1/8 のくし切りにして、さらに縦半分に、人参は乱切りに、まいたけはほぐします。

にらは小口切りにしておきます。

2 フライパンに油を入れ、かぶ、にんじんを強火でサッと炒めます。

3 油が全体になじんだら、水 100 cc (分量外) を加え、一度沸騰させてからフタをして中火で 3 分ほど煮ます。

4 かぶと人参が軟らかくなったら、まいたけを加え、強火にして水を煮飛ばします。

5 水気がある程度飛んだら、調味料 (水と醤油と黒酢) を加えて 1 分ほど加熱して酸味をまろやかにします。

火を止め、水溶き片栗粉を加え、再び火を点けてとろみを出します。

最後ににらを加え、塩で味を調べて完成です。

## かぶのさっぱり梅酢漬け



### ◆材料/2~3人分

かぶ 1 個 (100g 程度)、かぶの葉っぱ、

水大さじ 3、梅酢大さじ 1+a

### ◆作り方

1 かぶの葉っぱを茹で、お好みの長さにカットします。(4 cm以上だと長くて食べやすいです)

2 かぶを 3 mmほどの厚さの輪切りにカットします。(切りにくければ半月切りでも大丈夫です)

3 ジップロックなどの袋にかぶと葉っぱを並べ、調味料 (水と梅酢) を加えます。

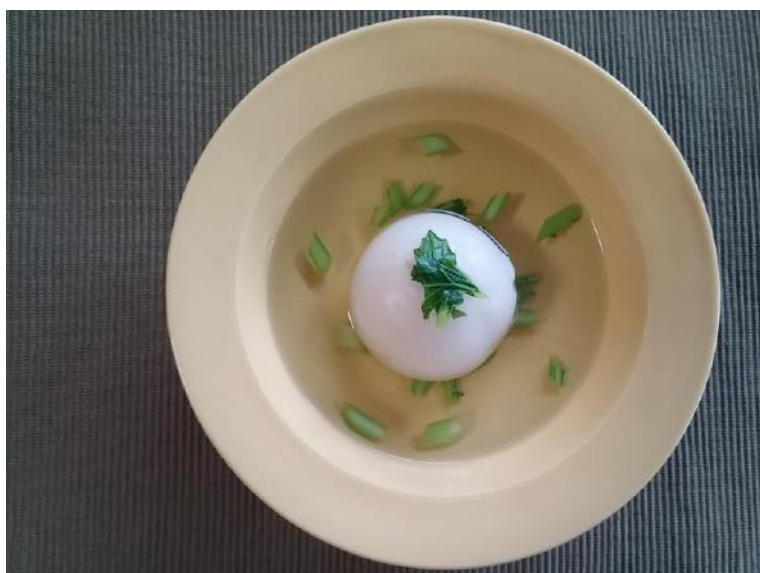
食感を楽しんでほしいので、もみこまずにそのまま寝かせてください。



4 この状態で冷蔵庫に入れ 30 分ほど置きます。一度味を見て、薄いようであれば梅酢を足してください。

5 さらに 30 分ほどして、味がしみれば完成です。

## かぶの丸ごと塩煮



### ◆材料/2人分

かぶ 2 個（1 個 100g 程度）、かぶの葉っぱ

水 500 cc、塩ふたつまみ、昆布 5 cm 角

### ◆作り方

1 かぶの天地を切り落とします。葉っぱをお好みの長さに切っておきます。

かぶの上下と横に 6 か所程度、竹串を少し通し穴をあけます。（隠し包丁の代わりです）

昆布は食べやすいようにハサミで縦長にカットしておきます。

2 小さ目の鍋に昆布をしき、かぶを 2 個入れ頭が出る程度の水（500 cc 程度）を加え、強火にします。

3 一度沸騰させたら、塩を加えます。

弱火から中火程度でフツフツする状態の火加減にしてフタを少し開けて 25～30 分煮込みます。

4 かぶがお箸ですっと割れるくらいになれば完成です。

最後にカットしたかぶの葉っぱを加えます。

# 子どもと楽しむ行事食



小正月を考える。

## ◆小正月とは

元旦から7日までを大正月と呼ぶのに対して、小正月（こしょうがつ）とは、正月15日の行事のことを言います。

しかし小正月を指す日には諸説あり、14日から16日までの3日間、14日の日没から15日の日没まで、満月の日、

元旦から15日までの15日間とも言われています。

小年（こどし）、二番正月、若年、女正月（おんなしょうがつ）、花正月、返り正月、戻り正月と呼ぶ地方もあります。

2000年からは成人の日（1月第2月曜日）に行われる場合もあるようです。

## ◆小豆粥

小正月に邪気を払い一年の健康、無病息災、家内安全を願って小豆粥を食べる風習があります。

その歴史は古く、千年以上前から続いているとも言われ、小豆の赤い色が魔除けになるとも言われています。

小正月の小豆粥が、庶民の間に浸透したのは、五節句が定められた、江戸時代の頃のようにです。



#### ◆女正月（おんなしょうがつ）

松の内に忙しく働いた主婦をねぎらう意味で小正月は「女正月」とも呼ばれています。

お正月の行事は、元旦、七草がゆ、鏡開きも終り、女正月でお正月の行事が終了します。

女性たちが暮れのおせち料理作り、年始のお客さまの接待など、忙しかったお正月の疲れをとる休日とされています。

関西では、女性の骨休め、また、鯛やぶりのあらを煮込んで残り物を始末することから、

「骨正月」と呼ぶ地域もあるそうです。

女正月の前日、1月14日を「女の年取り」といい、この日の夕飯は男性が作るしきたりの地方や、

「女の酒盛り」と呼ばれる酒宴をひらくところもあるとのこと。

また、一説では「二十日正月」でお正月の行事が終わるとも言われています。

#### ◆小豆

小豆は、お赤飯、小豆粥、餡などに使われています。利尿作用があり、むくみを取ってくれます。

またビタミン B1 を含み、疲労回復、胃腸の調子をよくします。良質なたんぱく質はもちろん、

カルシウム、リン、鉄、食物繊維、また、ビタミンは B2、B6 も含まれています。

昔は、産後の肥立ちが悪い女性に小豆粥を食べさせたそうです。便秘、二日酔いにも小豆粥がよいそうです。

◆おかゆ

消化がよいので、すぐエネルギーになり、体をゆっくり温めて水分が腸まで運ばれます。

病気の時にはもちろんですが、たまには朝食や夕食におかゆもよいと思います。

◆ワクワク流小豆粥…今回は粒の大きな大納言小豆を使って

\*大納言小豆とは、

小豆の中で特に大粒な品種を「大納言」と呼び、普通の小豆の品種とは区別されています。

煮たときに皮が破れにくい特徴があります。

## 小豆粥



### ◆材料/3～4人分

米 1 合、乾燥大納言小豆 1/4 カップ、

水 7 カップ(小豆のゆで汁込みで)、

塩 小さじ 1 弱

### ◆作り方

1 米 1 合をといで、15分間浸水させ、ざるに上げて、15分間水切りします。

2 大納言小豆を洗い、火にかけ一度茹でこぼします。

(鍋に大納言小豆と水を入れて火にかけ、沸騰したら火を止め、湯を捨てます。)

3 もう一度、鍋に大納言小豆と小豆がかぶるくらいの水を入れ、小豆が柔らかくなるまで45分程茹でます。

茹でている最中、小豆が水面から顔を出しそうなら差し水をします。

程よい固さ、指でつぶして芯が残る程度にします。煮汁は残しておきます。

\*小豆の場合は30分ほどで茹であがります。\*小豆を茹でる時の水は分量外です。

4 土鍋に米、大納言小豆、煮汁、水を入れ、蓋をして強火の中火で沸騰するのを待ちます。

沸騰したら弱火にして、吹きこぼれないように、45分ほどことごと、(常にふつつつしているように)炊きます。

水が足りない場合は、足します。

おかゆが炊き上がったたら塩を入れて、2分ほど蒸らします。

# 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、「みかん絞りジュースを作ろう。」です。



みかんジュース、手作りで作るととってもおいしいです。

おうちに大がかりなジューサーがなくても、簡単なスクイザーがあれば十分。

子どもと一緒に絞ってしぼりたてのおいしさを味わいましょう。

1杯で約2個。おいしくたっぷりビタミンCを補給できますね。

## ◆みかんの知識



みかんはビタミンCをたっぷり含んでいます。

風邪の予防に、また胃腸の働きを活性化します。

酸っぱいクエン酸が疲労回復を早めてくれます。

果肉だけではなく筋や袋、外側の皮にも食物繊維やビタミンなど薬効が含まれています。

みかんの皮を干したものを陳皮（ちんぴ）と言い、漢方薬として使われています。

みかんだけでなく、柑橘類の皮の成分はリラックス効果があるといわれています。

冬の間、体を守ってくれる、大切な存在です。

よいことづくめですね。

## みかん絞りジュース



### ◆材料/

小さなコップ 1 杯分(60~70 cc)

みかん 2 個

### ◆作り方

- 1 みかんを洗います。皮の汚れを取りましょう。
- 2 みかんを横に半分に切ります。
- 3 しぼり器に半分のみかんを乗せ、押しながらぎゅっぎゅっとしぼります。

しぼりたてをすぐ、いただきます。

子どもは大好き！お代わりの声が続きます。

# 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、「来年を計画する。」です。

あっという間に今年もおしまい。先月は1年を振り返りましたね。

それを元に！来年を計画する今月でございます！先月のワークは完了していますか？

30分もあればできますから、年内に一気に進め、すっきりと2017年を迎えましょう。

では、ワークをはじめていきますね。

「来年を計画する。」

先月のワークを踏まえて、来年したいことは何ですか？

来年したいことの中から必ずやり遂げたいことをひとつ選ぶなら何ですか？

必ずやり遂げたいことを少しずつはじめるなら最初の一步、次の一步は何になりますか？

そしていつから取り組みますか？

★最初の一步（     月     日から）

★次の一步（     月     日から）



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。

いかがでしたか？来年へのやる気がわいてきましたか？

私自身、来年は忙しくなりそうなのですが、大きな視野で計画を立てたいなと思っています。

毎月のワークを通して、自分自身が深まる。そんな内容を来月もお届けします！

# 来月のご案内



第6号は以上です。

いかがでしたか。

来月もみなさま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。

会員制サービスの改良についてはみなさまへ改めてご連絡させていただきます。

みなさま

よいお年をお迎えください。

それではまた!来月末にお会いしましょう!