



## 子どもと食べたい常備菜【春夏編】通信クラス 第2回目

【はじめに。】

この度は子どもと食べたい常備菜【春夏編】通信クラスを受講いただきありがとうございます！

1回目の内容はいかがでしたでしょうか？



関東はもちろん全国、海外からもご受講いただき、日本だけでなく、グローバルにお届けできること、大変うれしく思っています。^^  
こちらの講座を通して、  
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！

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。

では早速2回目をスタートしますね。今回のテーマは「サラダを常備する。」です。

第2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ね。

◆「シンプルで手をかけない」常備菜生活に大切な3つのこと。

◆サラダを常備する理由。

◆「シンプルで手をかけない」常備菜生活に大切な3つのこと。

①常備菜はシンプルな味に！

私たちがお届けしている「子どもと食べたいシリーズ」は本当に拍子抜けするほど簡単なものばかりです。料理が大好きで、手間暇惜しまず色々とされてきている方には肩透かし！？くらいに……。 (笑)

もちろんお料理が得意でなくてもいい、仕事や育児、介護に忙しくて時間を割くことが難しいかたにもおいしくたのしい日々の食生活を送っていただきたい！という意味合い、気持ちもありますが、

日々の食卓に上るものは、凝ったお料理でなくてもいい。全てに味が付いていなくても立派な一品であること。ちびっこの味覚を養うという意味でも素材の味を生かしたシンプルなものでいい。結果、そんなに手をかけなくてもいい！という結論のもと、開発しています。

拍子抜け！と感じた方も、ぜひ一度はレシピ通りに作ってみて下さいね。

シンプルは手抜きではないのです。

## ②調味料を厳選する、食材を厳選する、安心なものにする

シンプルな味付け、素材を味わうとなると、そこに使われるもののひとつひとつの質が問われることとなります。ですが、一気に全てを整えるとなるとお金もかかってきますし、ちょっと大変ですね・・・！

そこで教室でもよくお話していますが、まずは調味料を厳選して、整えていくことをおすすめしています。今買っているよくいくスーパーでもWEBのお店でもいいので、今買っているものよりも1ランク上のものというかどうか、裏をしっかりと見て吟味してみてください。ここで、いつもより高くなる数百円は、健康にも大きく貢献していく数百円であることが裏を見れば納得できるはずです。安いものには余計なものが多く入っていることが多いからです。

また厳選素材は味をしっかり決めてくれるという利点があります。少量でぴしっと決まります。そして大切に使おうという気持ちも働きませんか？

そして、それが全体の安心につながるという。いいことづくしですね！

## ③冷蔵庫に3品常備！を目指す。

私たちは、常備菜は生活に溶け込み、なじみ、“毎日のこと”になってほしい！と願っています。ちょっと作ってみて「ああ楽だった。」で終わってほしくありません。平日、常に冷蔵庫に何かあることを目指して少しずつ実践してみてください。

今どのくらいなら取り掛かれそうか、取り掛かっているか確認してみましょう。

### 常備菜日常化のための5ステップ。

- ① 普段の1.5倍以上多めにおかずを作ってみる。
- ② 大量に蒸したものを保存してみる。
- ③ 常備菜が冷蔵庫に常に1品以上ある。
- ④ 自分なりの常備菜を作るスケジュールを整える。(週末?月曜?週中?)
- ⑤ 常備菜が冷蔵庫に3品以上ある状態をキープする。

いかがですか?常備菜が冷蔵庫に3品以上ある状態をキープすることが習慣となることは一朝一夕にはいかないことではあると思いますが、これが日常化すると新しい世界が待っていますよー!(それについては次回・・・!)

### ◆野菜を常備する理由。

野菜は自分の身体をいたわり、バランスを保つことを教えてくれます。  
毎日欠かすことのできない、とても大切なものです。

ビタミン、ミネラル、食物繊維、ファイトケミカルが豊富な野菜は、体の中でエネルギーをつくる時に欠かせない働きをします。一つの栄養素は、いろいろな酵素や、ビタミン、ミネラルの助けがあって、規則正しく働くことができるのです。微量でも不足すると代謝がとどこおってしまいます。また貯蔵がきかないため、微量でも定期的に補給することが大切になります。

また、がん予防、風邪予防、高血圧予防、抗酸化作用などたくさんの効用があります。炎症を抑え、免疫機能を調整、強化するビタミンC、ビタミンAを多く含む緑黄色野菜は毎日欠かさず摂る事を心がけましょう。

生の野菜と果物は食物繊維、ビタミンC、β-カロテンを多く含みます。キャベツ、セロリ、きゅうり、人参、ピーマン、トマト、玉ねぎ、レタスなどがおすすめです。

## 野菜摂取の目安量

次に野菜摂取量の目安ですが、色とりどりの野菜を一日に 350g~400g は摂りたいものです。両手にいっぱいぐらいになります。生野菜は加熱に弱いビタミン、酵素をそのまま摂取することができます。緑黄色野菜の人参やブロッコリーなどは吸収がよくなるので、少量の油を使うとよいでしょう。

## サラダを常備する2つの理由

### ①自然の摂理にかなった旬の食材を食べること。

自然の摂理にかなった旬の食材は、今身体に必要なものを無理なくとる事ができます。自然のリズムに合っていますから、栄養価が高く、おいしく、また安く買うことができます。自然にそった元気なエネルギーを取り込むことができます。

### ②新鮮なものを食べる事…身土不二（しんどふじ）

身土不二とは、人と土は一体であり、命は食べ物で支えられ、体と育った風土は同じ、という考え方です。住んでいるその土地で作られた、新鮮な旬のものをまんべんなく食べることが身も心も環境に調和し、健康に結びつくのだと思います。

ではでは今月の常備菜へ入っていきますね。

## 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変化して12個のレシピへ変化します。

◆**なすの塩炒め**：ひと口大に切ったなすを塩で炒めます。

アレンジ⇒**なすのペペロンチーノ風・なすのみぞれあん・酢豚風・オクラのごま和え**

◆**湯むき塩トマト**：湯剥きした角切りトマトに塩をふって。

アレンジ⇒**チャーハン・雑穀米サラダ・レタスとトマトのスープ・じゃが芋のニョッキ・じゃが芋のスープ**

◆**オクラのお浸し**：めんつゆを使ってあえておきます。

アレンジ⇒**簡単すり流しみそ汁・長芋とオクラの素揚げ・長芋とオクラとしらす和え・オクラの梅和え**

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なすの塩炒め

### ◆なすの塩炒め



材料/なす 2 本、油大さじ 1、塩ひとつまみ

作り方

1 なすのへたをぎりぎりのところで切り落とします。縦に半分に切ります。ひと口大に切ったなすを丁寧に炒めます。塩をひとつまみ加えてさらに炒めます。

2 冷めてから保存容器に入れます。冷蔵庫保存で 1～2 日で食べきりましょう。

## なすの塩炒めのアレンジレシピ

### ●なすのペペロンチーノ風



材料/2人分

唐辛子 1本、にんにくひとかけ、小葱少々、オリーブオイル大さじ 1、塩ひとつまみ、こしょう、お好みのパスタ 2人分、なすの塩炒め 1本分

作り方

1 パスタを茹で始めます。唐辛子は種を取り刻みます。にんにくはみじん切り、ねぎは刻んでおきます。

2 フライパンに、オリーブオイル、唐辛子、にんにくを入れ、弱火で香りが出るまで、炒めます。なすを加え、ゆであがったパスタ、塩を加えてさっと混ぜ合わせます。

3 器に盛り、小ねぎを散らします。

## ●なすのみぞれあん



材料/2人分

大根 100g、みりん小さじ 1、しょうゆ小さじ 1、水 60ml なすの塩炒め 1本  
小葱少々(大葉でも)

作り方

1 大根をおろしておきます。鍋に水、調味料を入れて、中火にかけます。

2 煮立ったらなすを加えて1分ほど煮ます。

3 大根おろしを加えてひと煮立ちしたら火を止めます。

4 器に盛り、小葱(大葉)を添えます。

\*大根おろしは絞らず、軽く抑える程度にしましょう。

## ● 酢豚風



材料/2～3人分

高野豆腐1枚、塩炒めのなす1本、人参30g、玉ねぎ50g、ピーマン1/2個、生姜少々、にんにく少々、菜種サラダ油小さじ2、高野豆腐を炒める油・・・大さじ1  
たれ…酢大さじ2、みりん大さじ1、しょうゆ大さじ1強、片栗粉大さじ1、塩少々、水60ml、細長く刻んだ昆布少々

作り方

1 高野豆腐を戻し、2×1.5 cmに切ります。生姜とニンニクはみじん切りにします。

水に刻んだ昆布を入れておきます。

2 人参は3 mmほどの薄切り、玉ねぎはくし形に切り、ピーマンは1 cm角に切ります。

3 たれを作ります。片栗粉も一緒に入れます。

4 戻した高野豆腐を軽く絞り、片栗粉をまぶします。

フライパンに油大さじ1を入れ、中火で高野豆腐を丁寧に炒めます。

5 炒め終わったフライパンに油をたし、にんにく、しょうがを入れて香りを出します。

6 玉ねぎ、人参を加えて炒めます。火が通ったら、なすとピーマンも加えます。ひと煮立ちしたらたれを回し入れ、ふつふつするまで混ぜます。とろみが出てきたら火を止めます。

## ●なすとオクラのごま和え



材料/

和え衣・・・すりごま大さじ 2、きび糖小さじ 1、しょうゆ小さじ 1 と 1/2  
炒めたなす、お浸しのオクラをひと口大に切った物

・ボウルにすべてを入れよく混ぜます。

## ★ベースのレシピ②湯むき塩トマト

### ◆湯むき塩トマト

実は春が旬のトマト。最近はいろいろな種類が出ていますね。もちろんトマトは皮つきのまま、食べて下さいね。

今回は湯むきをしてアレンジしていきます。



材料/トマト、塩少々

作り方

- 1 トマトは洗って、へたの近くを包丁で1 cmほどの切れ目を入れます。
- 2 鍋に湯を沸かし、沸騰したら、トマトを入れます。
- 3 皮が薄く離れてきたら、水にとり冷やします。皮をむいて角切りにし、塩を少々ふっておきます。※たくさん作った時は冷凍することができます。



## 湯むき塩トマトアレンジレシピ

### ●チャーハン



材料/2人分

ご飯 2 杯分、菜種サラダ油 小さじ 2、湯むきトマト 1 個分、えのき少々、ねぎ少々、酒 小さじ 1、味噌 小さじ 1、(塩少々)

作り方

1 えのきは 1 cm に、ねぎは粗みじん切りにします。

2 フライパンに油を入れ、中火でえのきとトマトを入れて炒めながら水分を飛ばします。

3 半分ぐらいになったらところへご飯とねぎを入れてさらに炒めます。

4 酒で溶いた味噌を鍋肌から入れ、ご飯がパラパラするぐらいまで炒めます。

\*味噌によって味が違ってきますので、塩などで味を調べてください。

## ●雑穀米サラダ



材料/2人～4人分

雑穀ご飯 1/2 杯(75g 程) 、湯むきトマト 1 個分、パプリカ少々、ピーマン少々、  
玉ねぎ少々、ルッコラ少々、豆類(ひよこ豆、大豆) 大さじ 3～4、  
塩少々、こしょう、レモン汁大さじ 2、酢大さじ 2、オリーブオイル大さじ 2

作り方

- 1 玉ねぎ、パプリカ、ピーマンを 5 mm 角に刻みます。ルッコラはちぎっておきます。
- 2 ボウルに、調味料を入れてよくかき混ぜドレッシングを作ります。
- 3 そのボウルに湯むきトマト、刻んだ野菜を加え混ぜます。
- 4 ルッコラ、雑穀ご飯も加えて混ぜます。

## ●レタスとトマトのスープ



材料/2人分

レタス1枚、湯むきトマト小1個分、えのき少々、しめじ少々、昆布少々、水300ml  
塩ひとつまみ、こしょう、しょうゆ数滴

作り方

- 1 鍋に湯向きトマトを入れ中火にかけます。1分ほど水分を飛ばしてから、水、刻んだ昆布、刻んだえのき、しめじを入れて2~3分煮込みます。
- 2 レタスをちぎって加え、ひと煮立ちしたら塩としょうゆで味を調えます。

## ●じゃが芋のニヨッキ



材料／2人分

じゃが芋2個(200g)、強力粉40g、塩少々(1/5)

### 作り方

1 じゃが芋は良く洗い、半分に切って、蒸し器で10分程蒸します。熱いうちにフォークでじゃが芋をつぶします。塩ひとつまみを振り、よく混ぜます。

2、1のボウルへ強力粉と塩を加えてゴムベラで小麦をさっくりと混ぜ合わせ、手でまとめます。生地がまとまったら、2cmぐらいのお団子状に丸めて平らにつぶします。

(10個程に分けます。)

3塩を加えた熱湯で浮き上がってくるまで茹でます。浮いてきたものからすくい取り、水を切ってからざるにあげます。器に盛り、ソースをかけてバジルをかざって出来上がりです。

## ●トマトとじゃが芋のスープ



材料/2人分

昆布、じゃが芋 1 個、湯むきトマトの角切り 1/2 個分、水 300 cc

オクラのお浸し 1 本分、塩ひとつまみ

作り方

- 1 鍋に刻んだ昆布、薄切りにしたじゃが芋、水 300 cc を入れ中火にかけます。
- 2 ことごと、じゃが芋が柔らかくなるまで中火で 5~6 分程煮ます。
- 3 オクラのお浸しを刻んでおきます。
- 4、2へトマトと塩を加えひと煮立ちしたら出来上がりです。
- 5、器に盛り、オクラをのせます。

## ★ベースのレシピ③オクラのお浸し

展開にはぬめり仲間と言いましょか！長芋との相性がとても良いので長芋が沢山登場しています。

### ◆オクラのお浸し



材料/オクラ 10本ほど、塩、かつお節少々、めんつゆ小さじ 1

#### 作り方

- 1 オクラを洗い、ヘタと、ガクの部分を切り取ります。先を残すと水っぽくなりません。
- 2 オクラに塩をして、まな板の上で板ずりをします。板ずりをすると産毛がとれ、色が鮮やかになります。
- 3 鍋に湯を沸かし、塩がついたオクラをそのまま、1分～2分ほど茹でます。
- 4 ざるに上げて冷まします。水にはとりません。
- 5 ボウルにオクラとかつお節、めんつゆ小さじ 1 を入れてよく混ぜます。

## ●簡単すり流しみそ汁



材料/2人分

味噌大さじ1弱、水300cc、昆布少々、えのき少々、長芋2cmぐらい、  
すりごま小さじ2

作り方

- 1 長芋は皮をむきすり下ろします。
- 2 器に長芋を盛り、すりごまを入れます。
- 3、水と刻んだ昆布、えのきを鍋に入れ、味噌をといてだし汁を作ります。
- 4 熱々を2の器に流し入れます。きざんだオクラを散らします。

## ●長芋とオクラの素揚げ



材料/長芋 4 cmほど、お浸しのオクラ 3 本、海苔少々、片栗粉少々、油

作り方

1 オクラを縦半分に切っておきます。長芋は皮をむき、1 cm角の棒状に切っておきます。

海苔を細く切っておきます。

2 長芋の上にオクラをのせ、オクラと長芋が離れないように海苔を巻きます。

かたくり粉を軽くまぶして、少量の油で揚げます。

3 出来上がりに塩を少々ふります。

## ●みじん切り長芋とオクラとしらす和え



材料/長芋とオクラを同量、しらす適量、しょうゆ

作り方

- 1 お浸しのオクラと長芋をみじん切りにします。
  - 2 しらすを加えてよく混ぜます。
  - 3 食べる時にしょうゆを少々かけます。
- ・納豆に混ぜても、そのままご飯にかけてもよいでしょう。

## ●オクラの梅干し和え



材料/梅干し少々、お浸しのオクラ 3 本

作り方

- 1 オクラを 1 cm幅に切ります。
- 2 梅干しは種を取った果肉を荒く刻んでおきます。
- 3 ボウルに梅干し、オクラを入れて混ぜます。

▼▼▼おまけ：サラダをおいしく食べるためのレシピ▼▼▼

●サラダドレッシング



材料/玉ねぎ 1/2 個、にんにく 1/2 かけ、酢大さじ 1、オリーブオイル大さじ 1  
塩麹小さじ 1、アンチョビ 1 枚、りんご 1/8 個、野菜いろいろ(レタス、ベビーリーフ、  
キャベツ、玉ねぎ、大豆、ひよこ豆、カボチャ、トマト、なす、オクラなど)

作り方

1 ボウルに、すった玉ねぎ、にんにく、りんご、刻んだアンチョビ、を入れよく混ぜます。  
塩麹、酢、オリーブオイルを加えてよく混ぜます。

## ●中華風ドレッシング



材料/ごま油大さじ 1、酢大さじ 1、しょうゆ大さじ 1、塩ひとつまみ、  
きび糖少々、豆腐、トマト、オクラ、なすなど適量。

### 作り方

1 小ぶりのびんに調味料を入れてふたをし、よく振ります。

・今回はお豆腐の上になす、オクラトマトを刻んでのせました。

ドレッシングをかけて、くずして、混ぜてどうぞ。

## 1 なす



なすは今の時期から秋まで長く食卓で活躍します。旬は7～9月の夏野菜です。ぬか漬け、煮物、炒め物、揚げ物とどんなお料理でもおいしく食べられる野菜です。こなす、丸なす、米なす、長なす、水なすなど種類も豊富です。

ポリフェノールの一類のアントシアニンは、抗酸化作用があります。

抗菌、利尿作用もあると言われています。

ただなすは身体を冷やしますから、体を温める生姜や大根おろしなどを添えましょう。

## 2 トマト



今が旬のトマト。おなじみになりました、赤い色素、リコピンは、カロテンの一種で最高の抗酸化物質とされています。リコピンは熱にも強いので、スープにしても大丈夫！！

ビタミンC、ビタミンB群なども多く、トマトの酸味は胃の調子を整えたんぱく質の消化を助けてくれますし、食物繊維のペクチンも豊富ですので整腸作用もあります。

「トマトが赤くなると医者が青くなる」こんなことわざもあります。完熟トマトは栄養価が高い証拠ですね。

生のまま、ガブリといくのもおいしいですし、

スープ、煮物、炒め物、サラダにと幅広く使えてとても便利な食材です。

彩りがきれいな食卓は栄養も満たされていますから、今の季節は常備しておきたいですね。

生で使える今の時期に色々お試し下さい！

### 3 オクラ



オクラは緑黄色野菜です。オクラに含まれるぬめりの成分はペクチンなどの食物繊維です。ペクチンは水溶性の食物繊維で整腸作用を促します。

オクラにはβカロテンが多く含まれています。

オクラは乾燥に弱いため、買ったらすぐ茹でるようにしましょう。

最後までお読みいただきありがとうございます。

\*\*\*\*\*

毎日のごはんから私のしあわせを見つける。  
食と心のオフィスワクワワーク

\*\*\*\*\*

★ホームページ

<http://wakuwakuwork.jp/>

★ブログ

<http://ameblo.jp/wakuwakuwork-nona/>

★Instagram

<https://www.instagram.com/wakuwakuwork/?hl=ja>

★facebook

<https://www.facebook.com/wakuwakuwork>

★LINE 公式アカウント

下記のQRコードよりお友達登録してくださいね。



◆みんなの食の学校 食を伝える学部

★ホームページオープン

<http://wakuwakuwork.jp/school/>

★LINE 公式アカウント

下記のQRコードよりお友達登録してくださいね。

