



子どもと食べたい常備菜【秋冬編】通信クラス 第1回目

【はじめに。】

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



ワクワクワークの講座は、現在延べ4,240名の方にご受講(2020年2月時点)いただいています。

通信講座やオンラインクラスでは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。

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
楽しみにしててくださいね。

私たちも精一杯伝えていきます!

これから月1回3ヵ月に渡って、配信させていただきます。
どうぞよろしくお願い致します。

【はじめまして。ワクワクワークです。】

まずは私たちの紹介から。

私たちは、「毎日のごはんから私のしあわせを見つける。」をテーマに、オーガニック料理
教室や、食育講座などを開催しておりますワクワクワークと申します!

2007年に代表である私菅野のなと、母でもあり副代表でもある松波が親子で
はじめたオーガニック料理教室です。

わたしの出産を機に子連れOKの教室として、運営をはじめ、ママや赤ちゃん、
ちびっこのための食育講座などを開催しています。



教室にいらっしゃる方は、
自然な食生活を送りたい方、
マクロビオティックが向かなかった方、
お子様にアレルギーのある方、
ご自身がアレルギーである方、

それぞれの事情を抱えつつも、
それを話したり、話さなかったり、
楽しい時間を過ごしています。

【YOU ARE WHAT YOU EAT!】

最近では教室を開始した当初よりも、食材を厳選することや、野菜を選ぶこと、
添加物を意識していきたいと考えている方が増えていると実感しています。
みなさまはいかがですか？

先日お会いした無肥料・無農薬・固定種栽培の農家さんも
「ここ一年くらいで、種や肥料についてよく聞かれるようになりました。」と
お話されていました。

それだけみなさんの関心が上がってきているということですね。
とても嬉しく思います。

YOU ARE WHAT YOU EAT

あなたは食べたものでできている。

有名な格言ですね。聞いたこと、ありますか？

毎日どんなものを食べていますか？

本当に食べたいものを食べていますか？

何かを食べ過ぎていると実は気が付いていませんか？

気が付いたことを少しだけ実行に移す。(例えば甘いものを減らす・・・
このお店にはもういかない!など!簡単なすぐできそうなことでOKです。^^)

たった少しの心がけ、新しい習慣があなたを、家族を少しずつ変えてくれるはずです。

まずはどんなことに実は気が付いているか、
ちょっと考えてみてくださいね。^^

ではでは「子どもと食べたい常備菜」はじめていきましょう。

第1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。

◆常備菜入門について。

◆常備菜を作り始めると・・・

◆常備菜入門・常備菜って何?

◆常備菜って何?

まずは常備菜って何?というところからはじめていきましょう。

・常備菜とは・・・ふだんから用意しておく副菜。作り置きのおかず。

(～goo 国語辞典より)

国語辞典ではこのようになっています。

つまりは、ちょっと多めに作って保存しておくおかずのこと。なんです。

常備菜作りは一見するとお料理好きの方のためのもののように映るかもしれませんが、
慣れてしまえばとても簡単!料理が苦手な方にこそおすすめしたいものです。

◆毎日のごはんづくりに何分位かかりますか？



毎日のごはんづくり、何分くらいかかりますか？

教室の生徒さんにもよく聞いている質問ですが、平均 60 分くらいでしょうか。

これが、忙しかったり、お腹をすかせた小さいお子さんが待っている！となると、忙しい日は 20 分～30 分位で準備できると理想的ではありませんか。

それを実現させてくれるのが、常備菜になります。

◆「冷蔵後に作り置きのおかず、常備菜が2 – 3品あったら・・・！」

ちょっと想像してみましょう。

「冷蔵後に作り置きのおかず、常備菜が2 – 3品あったら・・・！」

あとはお米をセット！お魚を焼いて、お味噌汁を作って完成！

これなら20分で夕食ができますね。

お弁当なら、朝フライパンでメインを作って、あとは常備菜を詰めるだけ！

これならお弁当も15分！なんて楽なんでしょう。

◆常備菜を作りはじめると・・・！

毎日のご飯づくりを確実に楽にしてくれる、なくてはならないものになっていきます。

悩ましかった献立も既に2品あるところからスタートできるととても楽になり、
食材を工夫して食べきるなど、食材をうまく使い切ることで、食費の節約だけではなく、
時間をうまく使うことにもなります。

組合せを楽しみながら、なくなっていく喜び、新しく作る喜びが生まれ、
我が家の定番「いつものあれ」というものもできてきます。

それは我が家の味づくりでもありますね。

◆常備菜はお料理のテクニックのひとつ

常備菜はお料理のテクニックのひとつとも言われています。

最初は夕食用のスープや煮物などのおかずをちょっと多目、

1. 5倍量作って保存してみる。

野菜を多めにカット、刻んでおくことなどからはじめてみるのがおすすめです。

(もちろん今回のレシピから実践でも OK ですよー！)

簡単に調理したものを保存するテクニックを使えば、それを季節や体調、家族のリクエストにあわせて色々なレシピにアレンジすることができます。

あともう 1 品！ という時にもささっと役立ちます。

はじめるのにハードルの低いものをご紹介しますので、

第一歩として、もう実践されている方はバリエーションのひとつとして！

ぜひぜひ実践してみてくださいね。

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。

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！

◆蒸し人参：人参を蒸しておきます。

アレンジ⇒角切り野菜サラダ・にゅう麺・アンチョビソテー・中華風サラダ

◆塩もみ大根：短冊切りにして、塩もみしておきます。

アレンジ⇒おすまし・みそ鍋・大根ポン酢和え・お粥

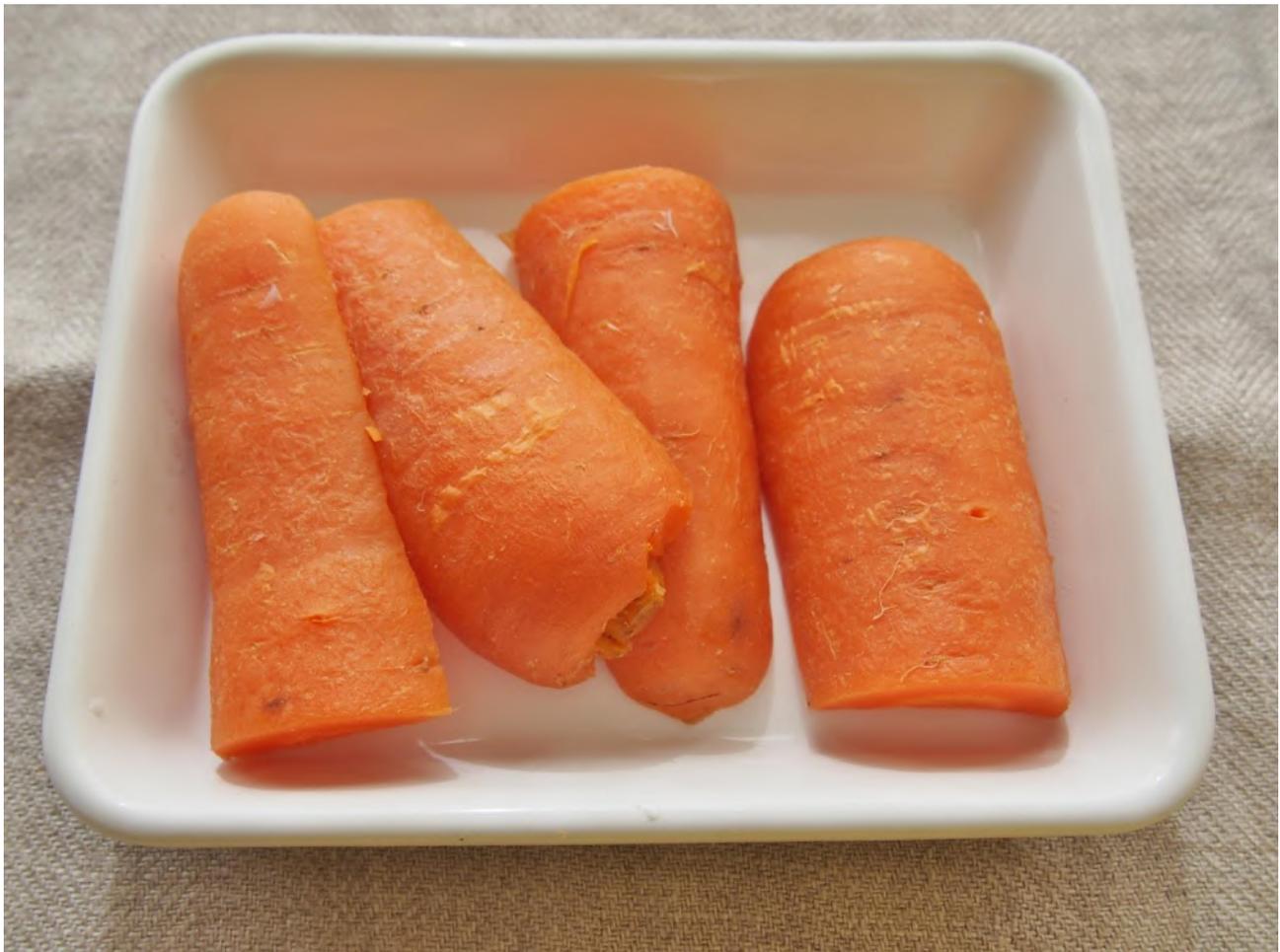
◆じゃが芋のガレット風：じゃが芋をガレット風にして焼いておきます。

アレンジ⇒簡単ピザ・じゃが芋のスープ・ぽてサンド・味噌豆腐ディップ

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くださいね。

★ベースのレシピ①蒸し人参



材料/人参 1 本、

作り方

1 人参をよく洗い、皮つきのまま、写真のようにカットします。

2 強火にかけ、蒸気が上がってきたら強火で 10 分程蒸します。

* 蒸し器がない場合・・・大き目の鍋に、高さのあるお皿を置きます。

水をお皿がかぶるぐらいの高さまで注ぎ、大きめのお皿をおきます。

蒸し人参アレンジレシピ

●角切り野菜サラダ



材料/2～3人分

蒸した人参 30g、蒸した里芋 30g、ブロッコリー30g、コーン缶 30g

ドレッシング大さじ 1

★基本のドレッシング…レモン汁大さじ 1、酢大さじ 1、オリーブオイル大さじ 1

塩少々

作り方

1 人参と里芋を 2 cm角に切っておきます。

2 ブロッコリーは茹でて、小さめに切ります。

3 ボウルに野菜とコーンを入れ、ドレッシングであえます。

●にゅう麺



材料/1人分

蒸し人参 20g、油揚げ 1/4枚、えのき 30g、ネギ少々、素麺一人1把程度

★出汁・・・昆布 2cm、かつお節 10g、塩少々、醤油小さじ1、水 200ml

作り方

1 出汁をとります。鍋に水、昆布を入れ、中火で煮ます。

沸騰する直前に昆布を取りだし、沸騰したら火を止めてかつお節を加え

1分ほど置きます。その後、かつお節を濾します。

2 人参は5mmのちぎりに、えのきは1cm程の長さに、ネギも細切りにします。

1のだし汁と共に鍋に入れ温めます。

3 素麺を茹でます。一度流水でしめて、2の鍋に入れて塩、醤油で味を調えます。

最後にネギを散らします。

●アンチョビソテー



材料/2～3人分

蒸し人参 80g、アンチョビ 1～2本、オリーブオイル、小さじ1

作り方

- 1 蒸し人参を細切りにします。
- 2 アンチョビを刻みます。
- 3 フライパンにオリーブオイルをひき、人参と、アンチョビを加えて炒めます。
 - ・お好みで塩を少々

●中華風サラダ



材料/

春雨 20g、蒸し人参 20g、きゅうり 30g、レタス1枚、しょうゆ小さじ1/2
ごま油小さじ1、塩ひとつまみ

作り方

- 1 鍋にお湯を沸かし、春雨をさっと茹で、冷水でしめ、ざるにあげます。
- 2 きゅうりをせん切りにします。蒸し人参を細切りにします。
- 3 レタスは洗って、食べやすい大きさにちぎっておきます。
- 4 ボウルに調味料を入れて混ぜ、春雨、人参、きゅうりを加えてあえます。

★ベースのレシピ②塩もみ大根



材料/

大根350g、塩ひとつまみ

作り方

1 大根を5cm程度の短冊切りにします。塩もみし、しんなりしたら水気を絞ります。

塩もみ大根アレンジレシピ

●おすまし



材料/2人分

塩もみ大根 80g、熱湯 400ml、わかめ少々、ゆず少々、しょうゆ小さじ 2 弱、
(お好みで塩ほんの少々)

作り方

1器に塩もみ大根、わかめ、しょうゆ、塩を入れます。

2食べる直前に熱湯を注ぎ、ゆずの皮を浮かべます。

●みそ鍋



材料/2~3人分

塩もみ大根120g、人参4枚、厚揚げ、1/2枚、生しいたけ4まい、しめじ40g、
水菜1把~、みそ大さじ1、酒小さじ2、水適量

作り方

1 厚揚げは沸騰した油に1~2分いれ、油抜きをし、食べやすい大きさにきります。

生しいたけは石づきを落とし、半分に切ります。

しめじは長い場合は食べやすい大きさに切ります。

人参は1cmほどの厚さの半月切にします。

水菜も食べやすい長さにカットしておきます。



2 鍋に具材をならべ、半分くらいの水を加え、強火にします。

沸騰したらフタをして弱火~中火で10分ほど煮込みます。

みそを酒で溶きいれ、2~3分ほどに詰め、味を調えます。

●大根ポン酢和え



材料/

塩もみ大根80g、ポン酢しょうゆ小さじ1、ゆず皮少々

作り方

1ゆずの皮を細く刻みます。

2ボウルに大根とゆずの皮を入れ、ポン酢しょうゆであえます。

3器に盛り、ゆずの皮を飾ります。

●お粥



材料/

ごはん 60g、塩もみ大根 40g、水 250ml、梅干し、しょうゆ数滴

作り方

- 1 塩もみ大根を 1 cmに刻みます。
- 2 鍋に、ごはん、刻んだ大根、水を加えて、中火で 10 分ほど煮ます。
- 3 程よい硬さになったら火を止めます。
- 4 器に盛りつけ、梅干しと、しょうゆ数滴をたらしめます。

★ベースのレシピ③じゃが芋のガレット風



材料/じゃが芋 1~2 個分、油適量

作り方

1 じゃが芋の皮をむき、薄くスライスします。

じゃが芋のでんぷん質でつけるため、水にさらさないでください。



2 フライパンに油をいれ、じゃが芋をしきつめ、
中火の弱火で片面 10 分ずつ、こんがり焼きます。

色があまりつかない時は両面を焼き終わった後に
強火で香ばしく焼き上げてください。

じゃが芋のガレット風アレンジレシピ

●簡単ピザ



材料/

ガレット 1 枚分、ミニトマト、ピーマンそれぞれ適量、塩少々
(お好みの具材でアレンジしてください)

作り方

- 1 ミニトマト、ピーマンを食べやすい大きさにカットします。
- 2 トースターでこんがりするまで焼きます。
- 3 仕上げに塩少々味を調えます。

●じゃが芋のスープ



材料/

ガレット適量、お湯 150 cc程度、塩少々、こしょう適量、お好みでパセリを
作り方

1 ガレットを適量取り、3 cm程の大きさにカットします。

(手でちぎっても構いません)

2 器に入れてお湯を注ぎます。

塩、こしょうで味を調えます。

●ぽてサンド



材料/

マッシュポテト中 1 個分、コーン大さじ 1、たまねぎ 40 g、レタス適量

作り方

1 玉ねぎを薄くスライスして、フライパンに油を少々（分量外）を入れ、しんなりするまで炒めます。塩を少々（分量外）振り入れます。

2 ジャガイモを蒸して、マッシュします。

ボウルにマッシュしたジャガイモ、コーン、玉ねぎをいれポテトサラダを作ります。

3 レタスを洗います。写真のようにガレットとレタスでポテトサラダをサンドします。

●みそ豆腐ディップ



材料/

味噌大さじ 1/2、絹ごし豆腐 75g、酢小さじ 1

作り方

- 1 ボウルに味噌と豆腐を入れて、滑らかになるまでよく混ぜます。
- 2 酢を少しずつ加えて、混ぜます。
- 3 お好みの野菜を添えます。

1 人参



「まれにみる偉大な恵」と言われる人参。色鮮やかな人参は食卓に欠かせない食材です。このオレンジ色はβ-カロテン。カロテンは皮の近くに多く含まれるので、

皮付きのまま調理するとカロテンを多く摂取することができます。
また、油と一緒に摂ると吸収が良くなります。

体の中でビタミンAに代わり、免疫細胞の働きを活性化しますので、
風邪予防にお勧めです。また体を温める作用もあると言われています。

人参は秋から冬にかけてが旬。

一般に流通しているほとんどは西洋系の人参で、一年中、産地をかえながら出荷されていますが
秋から冬にかけての物が、甘味や栄養成分から見ると最もおいしい時期だといえるようです。

今が旬、最もおいしい人参を上手に使いましょう。

つかみ食べをしたいお子様にはスティック人参もおすすめです。

2 大根



大根は昔から食べる胃薬と言われ、豊富な消化酵素が胃を調べてくれます。
またせきやのどの痛み、風邪の熱などにも良いと言われています。

柔らかく、薄味に煮たふろふき大根、おでん、味噌汁、おろし和え、等
味わいはさっぱり淡泊ですから、離乳食でも使いやすい食材ですね。

大根は生で食べると体を冷やし、煮て食べると体を温める働きをします。
大根の葉っぱはカロテン、カルシウム、ビタミンCが豊富です。

油で炒めると吸収がよくなります。買ってきたら早めに葉と根に切りわけ、
葉はすぐ調理しましょう。刻んで味噌汁に入れたり、
茹でて、ご飯に混ぜたりすると彩りがきれいです。

3 ジャガイモ



どこのおうちにも必ず常備されているじゃが芋。

肉じゃが、コロケ、ポテトサラダと子どもから大人まで、
多分嫌いな人はいないのではないかと思います。

じゃが芋はたんぱくな味ですので、煮ても焼いても揚げても、蒸しても茹でてもおいしい、
万能な食材です。

ビタミンC、カリウムを多く含みます。

じゃが芋のビタミンCは熱を加えても壊れにくいと言われています。

じゃが芋の皮には抗酸化作用があることが確かめられています。

来月のお届けも楽しみにしててくださいね。
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/>

★インスタグラム

<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。

