



子どもと食べたい常備菜【秋冬編】通信クラス 第2回目

【はじめに。】

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！

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。

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
楽しみにしていて下さいね。

今月も精一杯伝えていきます!

今月で2回目になりますね。
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」2回目を始めていきましょう。

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。

◆子どもと食べたい常備菜について。

本コースのタイトルでもある「子どもと食べたい常備菜」。

これは普通の常備菜となにが違うのか、という点をご紹介します。

◆子どもが比較的好きなものを使ってご紹介しています。

9年間の料理教室経験を通して、概ねお子様が好きな味、好きなもので構成するようにしています。とはいえ、お子さんの好みは様々なので、全てのお子様絶対に大ヒット！をお約束することはできませんが・・・！

◆主に小さじを使って味付けしています。

今レシピ本などでは大さじでの計量がほとんどだと思いますが、このくらいの薄味で育ってほしいという基準に沿って、主に小さじをつかって作ります。

◆身近にある素材を使ってすぐに作れる簡単なものを。

教室のコンセプトでもありますが、すぐに実践できる。何か買い慣れないものを買わなくても作れるように心がけました。

◆子育て世代こそ常備菜を生かしてほしい！

冷蔵庫に2 - 3品あるだけで、本当に夕方のごはん作りのストレスは激減します。

◆成長期の子供に欠かせない微量栄養素の補給

ビタミン、ミネラル、食物繊維などの微量元素が含まれているもの、成長期に食べてほしいものを入れています。毎日の食事の積み重ねが健康を作っていきます。ここを常備菜でも補えるといいですね。

上記を心がけてお届けしています。

◆蒸して展開する常備菜について。

調理方法にはいろいろありますが、「味つけなら煮る。」

「素材を活かすなら蒸す。」とされています。

・蒸した方がうま味が残る。（水に溶け出したりしないので。）水っぽくならない。

・じっくり煮ると甘味が増すとされています。煮崩れておいしい場合もあります。ただ水溶性の栄養成分は溶け出しやすくなります。

ゆでる場合はあくなどをとり除くことができます。

★教室では、子どもには素材の味を存分に味わってほしいので蒸すことをおすすめしています。

◆気になる日持ち。火入れについて。

常備菜作りで日々気を付けたいのは火入れ、日持ちですね。

常備菜を安全にいただく3つのルールをご紹介します。

常備菜を安全にいただく3つのルール

1・どのメニューも3-4日で食べきること。

主にどのメニューも3-4日で食べきることをおすすめしています。

このぐらいで食べきるものを「常備菜」。もっと持たせることが前提のものは

「保存食」となります。夏場はもっと早め、2-3日を目安にしましょう。

2・火入れをしましょう。

火を入れても大丈夫なメニューは2日目には火を入れましょう。

琺瑯の容器は直火（そのまま火にかけること。）が可能です。野田琺瑯などが便利ですね。

琺瑯の保存容器は、無印良品などでも販売しています。

見た目もかわいいですし、何個か揃えておくとやる気もUPしますね。



3. とりわけは清潔なお箸で。

当たり前のことではありますが、取り分ける時は食べるお箸とは違うものを使いましょうね。

その他注意事項としては・・・！

- ・ **解凍や冷凍を繰り返さない。**

ものによっては冷凍してもおいしくいただけるものもありますが、冷凍解凍を繰り返すと味が落ちます。繰り返さないように気を付けていただきましょうね。

- ・ **冷ましてから保存容器に入れる。**

すぐ食べる場合は良いのですが保存を考えると、腐敗を防ぎたいので、冷めて行く時の水滴などは避けたいと思います。余分な水滴が腐敗を進めます。

お子さんと楽しむための常備菜。今月もたくさん作ってみて下さいね。^^

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。ぜひ写真と共に感想を添えてお送り下さい。)

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!

◆ごぼうのやわらか煮

アレンジレシピ⇒①たたきごぼう②ごぼうのサラダ③根菜の煮物④ごぼうのスープ

◆かぶの塩もみ

アレンジレシピ⇒①生姜醤油ソテー②かぶの中華風サラダ③簡単スープ④わかめの和え物

◆蒸したさつま芋

アレンジレシピ⇒①大学芋②ころころフルーツサラダ③トマト煮④ごま和え

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ごぼうのやわらか煮



材料／

ごぼう 2本分、塩ふたつまみ

作り方

1 5 cmに切ったごぼうを柔らかく茹で、塩で味を付けます。20分茹でます。

ごぼうのやわらか煮アレンジレシピ

◆たたきごぼう



材料/茹でたごぼう 40g、白すりごま小さじ 2、梅干し 1 個、しょうゆ小さじ 1/2

作り方

1 ごぼうをめん棒でたたきます。

2 ボウルにごぼう、ほぐした梅干し、しょうゆ、すりごまを入れよく混ぜます。

◆ごぼうのサラダ



材料／

茹でたごぼう、レタス、かぶ、蒸したかぼちゃ、蒸したじゃが芋など。

ドレッシング：オリーブオイル大さじ 1、レモン汁大さじ 1、酢大さじ 1、塩ひとつまみ

作り方

1 ごぼうを半分に切っておきます。

2 野菜を盛りつけます。

◆根菜の煮物



材料／

茹でたごぼう 50g、大根 200g、人参 80g、れんこん 100g、里芋 1個、油揚げ 1枚、きぬさや少々、
みりん大さじ 1、しょうゆ大さじ 1、味噌小さじ 1

作り方

- 1 大根、人参は半月切りに、里芋、れんこんは一口大に切っておきます。
- 2 油揚げは油抜きをし、一口大に切っておきます。きぬさやはさっと茹でておきます。
- 3 鍋に、大根、人参、れんこん、里芋、を鍋に入れひたひたに水を加えて、中火にかけ5分程茹でます。
茹でたごぼう、油揚げ、みりん、しょうゆ、(水)を加えて5分程煮ます。
- 4 味噌を加えて、ひと煮立ちしたら火を止めます。
- 5 器に盛り、きぬさやを散らします。

◆ごぼうのスープ



材料／2人分

ごま油小さじ1、ごぼう50g、玉ねぎ10g、えのき10g、塩ふたつまみ、
しょうゆ小さじ1/2、片栗粉小さじ1(水小さじ1)、水300ml

作り方

- 1 玉ねぎ、茹でたごぼう、えのきを細かく刻みます。
- 2 鍋にごま油を入れ、1を中火で炒めます。
- 3 水を加え、2分程煮ます。
- 4 しょうゆと塩で味を調え、水溶き片栗粉を回しかけます。
- 5 ひと煮立ちしたら火を止めます。

★ベースのレシピ②かぶの塩もみ



材料／

かぶ小 8 個、塩ひとつまみ

作り方

1 かぶを 2 cm くらいのスライスにカットします。

2 塩を振り、塩もみします。

◆生姜醤油ソテー



材料／

かぶ 2 個分の塩もみ、生姜一かけ、醤油小さじ 1、かぶの葉っぱ少々

作り方

- 1 生姜はみじん切りにし、かぶの葉っぱは 1 c m ほどの長さにカットします。
- 2 フライパンにかぶ、生姜、かぶの葉っぱを入れ、中火で炒めます。
焦げ付きそうな場合は少量の水を加えます。
- 3 かぶの表面が少し透明になったら醤油で味を調えます。

◆かぶの中華風サラダ



材料／

かぶ 2 個分の塩もみ、切干大根（乾燥） 5g、乾燥わかめひとつまみ、
★中華ドレッシング・・・ごま油小さじ 1、お酢小さじ 1、醤油小さじ 1

作り方

- 1 切干大根、乾燥わかめをそれぞれ戻し、食べやすい大きさに切ります。
- 2 ★の材料をボウルに入れ、中華風ドレッシングを作ります。
- 3 2のボウルに、1 とかぶを入れて和えます。

◆簡単スープ



材料／一人分

かぶ 2 個分の塩もみ、昆布のだし汁 150 cc、梅干し 1 個、かぶの葉っぱ適量、塩少々

作り方

- 1 梅干しは種をはずし、果肉をちぎります。かぶの葉は 1 cm 程の長さに切ります。
- 2 水に昆布を入れただし汁を鍋にいれ温めます。
- 3 2 の鍋に 1 とかぶを加え温めます。
- 4 塩で味を調えます。

◆わかめの和え物



材料／

かぶ 2 個分の塩もみ、梅酢小さじ 1、乾燥わかめひとつまみ

作り方

1 乾燥わかめを戻し、食べやすい大きさに切ります。

2 ボウルに 1 とかぶ、梅酢を入れ和えます。

★ベースのレシピ③蒸したさつまいも



材料／

さつまいも

作り方

1 食べやすい大きさに切り、蒸籠や蒸し器で10～12分ほど蒸します。

※楊枝や竹串がすっと通るまでしっかり蒸しましょう。

蒸したさつま芋のアレンジレシピ

◆大学芋



材料／

蒸したさつまいも 100g、菜種サラダ油小さじ 2、メープルシロップ小さじ 1、しょうゆ数滴、黒ごま少々

作り方

- 1 さつま芋を食べやすい大きさに切ります。
- 2 フライパンに油を入れ、さつま芋を入れてこんがり焼きます。
- 3 メープルシロップ、醤油を加え味を調えます。
- 4 さいごに黒ごまをたっぷりかけましょう。

◆ころころフルーツサラダ



材料／

蒸したさつまいも 100 g、りんご 1/2 個、柿 1/2 個（分量はお好みで調整してください）、
レタス適量、

★ドレッシング：オリーブオイル大さじ 1、レモン汁大さじ 1、酢大さじ 1、塩

作り方

1 レタスは洗ってちぎっておきます。

蒸したさつまいも、りんご、柿はそれぞれ 1 cm角に切ります。

2 ボウルに★の材料を入れ、ドレッシングを作ります。

3 ボウルに蒸したさつまいも、りんご、柿、を入れ、ドレッシングで和えます。

（ドレッシングはお好みの量を加えます。）

4 お皿にレタスを敷き、盛りつけます。

◆トマト煮



材料／

蒸したさつまいも 100g、かぼちゃ 50g、茹で大豆 50g、茹であずき 50g、トマト 3個、
塩ふたつまみ

作り方

- 1 トマトは湯むきをして、3cm角程度に切り、鍋に入れ水分が半量以下になるまで煮詰めます。
- 2 さつまいもとかぼちゃは1cm角に切ります。
- 3 1のトマトが煮詰まったら、材料をすべて入れて煮ます。
- 4 塩で味を調えます。

◆ごま和え



材料／

蒸したさつまいも 100 g

★すりごま大さじ 1、しょうゆ小さじ 2、きび糖小さじ 1

作り方

1 さつまいもは食べやすい大きさに乱切りにします。

2 ボウルに★の材料を入れ、和え衣を作ります。

3 2に1を加え和えます。

食材について学ぼう! 2 回目

1 ごぼう



デトックス食材の代表です。

食用としているのは日本と韓国だけだそうです。

食物繊維が豊富で、抗酸化物質も含んでいると言われています。

また、腸に良いと言われているオリゴ糖も含まれています。

ごぼうは身を軽くし老化を防ぐ、と

薬になるものだから常用するように、と和歌にも詠まれています。

2 かぶ



漢方では、体を滋養する補給食とされています。

五臓の働きを助け、消化を促すと評価されています。

別名を「すずな」といい春の七草のひとつです。白い根にも水分代謝を高め、解毒する作用があるとされています。

かぶの葉は、茹でると甘く、癖がないので、お浸しなどにぜひ使いましょう。

白い根は刻んでお味噌汁に。

3 さつま芋



さつま芋は食物繊維を多く含んでいます。

抗酸化ビタミン trio の、 β -カロテン、ビタミン C、ビタミン E を、
カリウム、カルシウム、ビタミン B1、も含んで栄養たっぷりです。

風邪の予防に、お肌も、お腹の調子も良くするさつま芋。

ゆっくり加熱するほど甘味が増します。

皮の近くに抗酸化物質があり栄養がたっぷりなので、
皮ごと蒸すとおいしく食べられます。

お楽しみいただけただしょうか?
最後までお読みいただきありがとうございます。
来月のお届けも楽しみにしててくださいね。

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。

