



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【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。

私たちも出版を経てどこへ向かう旅とするか、行き先を決めているところです。ブレずにお役に立てるように踏ん張っていきます！

さて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。

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3回目何と早いもので最終回になりますね。
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」3回目をはじめていきましょう。

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させていただきますね。

◆不足しがちなものを補う常備菜を。

3回目で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

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。

3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。

これから先もぜひぜひ常備菜生活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。)

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！

◆干ししいたけの煮物

アレンジレシピ⇒

①ちらし寿司②そーめんちゃんぷるー③切干大根の炒め物④豆腐のあんかけ

◆茹でた白菜

アレンジレシピ⇒

①クリーム煮②中華風スープ③サバ缶の煮物④ポン酢和え

◆蒸した里芋

アレンジレシピ⇒

①くるみ和え②米粉のお焼き③揚げだし④マッシュサラダ

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干しいたけの煮物



材料／

干しいたけ 7～8枚、戻し汁+水 200ml、しょうゆ大さじ 2、みりん大さじ 2、きび糖小さじ 1

作り方

1 干しいたけをボウルに入れ、水を加えてしいたけを戻します。

1時間ぐらい。あまり水を多くしないようにします。

(完全に戻るまで時間がかかるので、前日の夜などに戻しておくといいでしょう。)

2 よく汚れを取り、軸を切ります。

3 鍋に調味料と水分を入れ煮立たせます。しいたけを加えて、中火で5分ほど煮、

弱火にして10分煮ます。

4 火を止めて冷まします。

干しいたけの煮物アレンジレシピ

◆ちらし寿司



材料／

しいたけ 2枚(40g)、人参 10g、れんこん 20g、茹でたきぬさや少々、梅酢大さじ 1、
ごはん 240g、白いりごま少々

作り方

- 1 しいたけは薄く切っておきます。
- 2 人参はいちょう切り、れんこんも薄切りにします。
- 鍋に湯を沸かして人参、れんこんをさっと1分程、茹でます。
- 3 ボウルに梅酢大さじ 1 と茹でた人参、れんこんを入れます。2～3分程おきます。
- 4 ごはんをボウルに加え混ぜます。しいたけ、ごまも加えて混ぜます。
- 5 器に盛って、きぬさやをのせます。

◆そーめんちゃんぷるー



材料／

しいたけ 1 枚、菜種サラダ油 小さじ 2、油揚げ 1/2 枚、茹でたブロッコリー、塩もみキャベツ 70g、しいたけの煮汁 小さじ 1、そうめん 1 把(50g)

作り方

- 1 油揚げを湯通しして、細く切っておきます。しいたけは薄切りにします。
- 2 そうめんを茹でておきます。
- 3 フライパンに油をひき、キャベツ、油揚げ、しいたけを炒め、そうめんと、煮汁を加えさらに炒めます。
- 4 ブロッコリーを加えてサッと混ぜます。
(お好みで塩少々、しょうゆで味を調えます。)

◆切干大根の炒め物



材料／

しいたけ 1 枚、ごま油小さじ 2、もやし 100g、ニラ 10g、人参 10g、もどした切り干し大根 20g、

作り方

1 しいたけは薄切りに、人参はせん切りに、ニラは 3 センチほどに切っておきます。

2 もやしを洗っておきます。切り干し大根はもどしておきます。

3 フライパンにごま油をひき、人参、もやしを炒め、

しいたけ、切り干し大根、ニラを加えてさらに炒めます。

(お好みで塩、しょうゆで味を調えます。)

◆豆腐のあんかけ



材料／

煮たしいたけ 2 枚、玉ねぎ 15g、えのき 15g、水 60ml、しいたけの煮汁 小さじ 2、豆腐 150g、塩少々、片栗粉 小さじ 1、(水 小さじ 1)

作り方

- 1 薄切りにした玉ねぎ、2 cm ほどに切ったえのき、水、戻し汁を鍋に入れ中火にかけます。
- 2 4 つに切ったしいたけも加え、2～3 分煮ます。
- 3 塩少々で味を調え、水溶き片栗粉を回しかけ、とろみがすこしついたら火を止めます。

ベースのレシピ②茹でた白菜



材料／

白菜 1/4 個

作り方

1 白菜を鍋に入る大きさ（1/2 か 1/4）にカットします。

2 沸騰したお湯で茹でます。（この時は芯は取りません）

下の部分を最初に 2 分ほど茹で、その後はの部分を加えさらに 2 分茹でます。

3 ザルにあげて粗熱を冷まします。

4 芯を切り、食べやすい大きさに切っておきます。

茹でた白菜アレンジレシピ

◆クリーム煮



材料／2人分

茹でた白菜 100g、しめじ 50g、生姜 5g、菜種油 小さじ 2

★豆乳クリームソース：豆乳 100cc、水 100cc、米粉 小さじ 2、塩ひとつまみ

作り方

- 1 生姜をみじん切りに、しめじはほぐし食べやすい長さに、白菜は食べやすい大きさに切ります。
- 2★の材料をボウルに合わせ、豆乳クリームソースのベースを作ります。
- 3 フライパンに菜種油、生姜を入れ、香りが立ってきたら、しめじを入れ炒めます。
- 4 しめじがしんなりしてきたら、茹でた白菜を加え、2の★を加えます。
- 5 中火でふつふつとして、とろみを出します。

◆中華風スープ



材料／2人分

茹でた白菜 40g、戻した春雨 20g、人参 20g、えのき 20g、豆腐 40g、にら 10g、水 300cc、
にんにく 5g、生姜 5g、ごま油小さじ 2、塩少々、しょうゆ小さじ 1

作り方

1 白菜は食べやすい大きさに切っておきます。にんにくと生姜はみじん切りにします。

春雨は熱湯で戻し、食べやすい大きさに切っておきます。

人参は細いスライスに、えのき、豆腐は1cm程の長さに切ります。

2 鍋にごま油、にんにく、生姜を入れ、香りが出てきたら、春雨、人参、きのこ、を加え炒めます。

3 軽く全体がなじんだら、白菜、豆腐、水を加え中火で煮ます。

4 フツフツしてきたら、にら、塩、しょうゆで味を調えます。

◆サバ缶の煮物



材料／3～4人分

茹でた白菜 100g、サバ缶 1缶、大根おろし 100g

作り方

1 白菜は食べやすい大きさに切っておきます。大根をおろして 100g 用意します。

2 鍋にサバ缶と 1 を加え温めます。

サバ缶の種類によっては、塩やしょうゆで味を調えます。

◆ポン酢和え



材料／2人分

茹でた白菜 80g、もやし 40g、茹でたひじきなど海藻類 10g、ポン酢大さじ 1強

作り方

1 白菜は食べやすい大きさに切っておきます。もやしは茹でておきます。

茹でたひじきなど海藻類を用意します。

2 ボウルに 1 とポン酢を加えて和えます。

★ベースのレシピ③蒸した里芋



材料／

里芋

作り方

1 蒸籠や蒸し器で 20 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。

蒸した里芋アレンジレシピ

◆くるみ和え



材料／2人分

蒸した里芋 80g

★クルミの和え衣、クルミ小さじ 1.5、しょうゆ小さじ 1/2、きび糖ひとつまみ

作り方

1 里芋は皮をむき乱切りにします。クルミは生の場合はローストします。

2 ボウルに★の材料を加え、和え衣を作ります。

3 2のボウルに1を加えて和えます。

◆米粉のお焼き



材料／おやき 3 つ分

蒸した里芋 70 g、ねぎ 20 g、生姜 5 g、米粉大さじ 2、水大さじ 1、菜種油適量

作り方

1 里芋は皮をむき、1 cm角に切ります。生姜はみじん切りに、ネギは 5 mm程の小口切りにします。

2 ボウルに 1 と。米粉、水を加え、生地をつくります。

3 生地を 3 等分にし、フライパンに油を少量加え、両面こんがりとするまで焼きます。

◆さつま芋の揚げだし



材料／

蒸した里芋 100 g、片栗粉適量、菜種サラダ油適量、大根おろし 50 g

★つゆ、水 100ml、しょうゆ小さじ 1、みりん小さじ 1

作り方

1 里芋は皮をむき、一口大にカットし、片栗粉を全体にまぶします。

2★の材料を鍋に入れ、一煮立ちさせて、露を作ります。

3 フライパンに 1 cm 程度の油をいれ、里芋を転がしながらこんがりするまで揚げます。

4 器に、つゆと大根おろしを盛りつけます。

◆マッシュサラダ



材料／

蒸した里芋 80g、ネギ 10g、味噌 小さじ 1/2、かつお節 適量、レタス 適量

作り方

- 1 里芋は皮をむき、マッシュします。ネギは粗めに刻んでおきます。
- 2 ボウルにすべての材料を混ぜ、和えます。かつお節の量はお好みで調整してください。
- 3 器にレタスと共に盛り付けます。

食材について学ぼう!3回目

1 干しいたけ



うま味成分が豊富なきのこです。

生しいたけも、干しいたけも利用範囲が広く、栄養価が高い食材です。

しいたけは生で食べるよりも、乾燥させることでうま味も栄養もアップします。

紫外線を浴びた干しいたけにはカルシウムの吸収をよくするビタミンDが豊富に含まれることがわかっています。ぜひ、天日干しを購入しましょう。

また生しいたけを使うときは1時間ぐらい日に当てるとよいでしょう。

もどし汁は、スープや煮物に使いましょう。

干しいたけは、家庭に常備しておきたい食材のひとつです。

2 白菜



薬膳の養生三宝(大根、豆腐)のひとつです。

存在感がないようでいて、しっかり主張する白菜です。

お鍋には欠かせない甘みたっぷりの白菜。

白菜漬けもおいしいですね。

淡泊な味ながら白菜は煮込めば煮込むほど甘くなります。

うま味もあるため、スープや煮物など幅広く利用できます。

白菜に含まれるミネラル（モリブデン）は、必須ミネラルの一つです。

3 里芋



里芋は人里で栽培されたお芋のこと。

古くは芋と言えば里芋のことを言ったそうです。

古来から芋薬と言われ、今もすり下ろして湿布(芋パスター)などに使われています。

胃腸の働きをよくするとも言われています。

蒸して使うと薬効のあるぬめり(ムチン)もそのまま摂ることができます。

煮物には欠かせない里芋ですね。

今回お届けする内容は以上です。
実践できそうなレシピはありましたか？

ではでは3ヵ月間ありがとうございました！

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クワーク

★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。

