

🍏 子どもと食べたい常備菜入門[春夏編]通信クラス第3回目

【はじめに。】

この度は「子どもと食べたい常備菜入門[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！
ございます！

2回目の内容はいかがでしたでしょうか？



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い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 3 回目をスタートしますね。今回のテーマは「夏バテを防ぐ常備菜。」です。

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し致しますね。

◆夏に気を付けたい・補いたいこと。

◆不足しがちなものを補い体調を整える常備菜。

◆夏に気を付けたい・補いたいこと。

いつもそうですが、夏は特に、毎日暑さに冷房と体が消耗しますので、

野菜たっぷり、ごはんとお味噌汁という毎日のベースとなる「バランスの取れた食事」や

「水分補給・ビタミン C」が大切です。

ビタミン B1 を含む枝豆、とうもろこし、カリウムを含むきゅうりで夏を乗り切りましょう。

夏に気をつけたいことは冷たい飲み物の飲み過ぎです。

たんぱく質、ビタミン、ミネラルを欠かさず摂ることをこころがけましょう。

今回お届けする常備菜で補えるようになっていきますので、ぜひ作ってみてくださいね。

水分補給について

◆私達のからだの水分量

大人の体重の約 60～65%は水分でできています。

乳児、子どもはもうちょっと増えて 70%、お年寄りだと 50～55%といわれています。

◆体内の水の大切な働き

体内の水は、栄養分を運んだり、いらぬものの排泄などの働きをしています。

また、汗をかいて体温の上昇を防ぐ、大切な体温の調節をしています。

体内の水分が不足すると、血液の流れが悪くなり血管が詰まりやすくなります。血管が詰まりやすくなると、頭痛やめまい、吐き気、だるさなどの脱水症状を起こします。

夏は冷房のきいた室内で過ごすことも多いですね。冷房によって毛細血管が収縮することでも血流が悪くなりますので、涼しい室内でも水分を十分に摂る必要があります。

◆のどが渴く前に補給！

のどが渴いたと感じたときは、既に体の水分が不足している信号です。喉が渴く前に水分を補給できるようにこころがけましょう。

大人が 1 日当たり必要とする水分量は、体重 1kg に対して 50ml ぐらいと言われています。子どもの場合は体重 1kg に対して 100ml から 120ml と言われていますので、大人より体重が軽くても、多くの水分を必要としています。乳児は特に多く 150ml と言われています。

◆子どもは大人よりも、多くの水分を必要としています！！

これから成長する子どもには特に、安全な水を飲ませたいものですね。できれば常温の水を。

◆水分補給のポイント

一度に沢山の水や冷たいものを摂ると胃の働きが悪くなりますから、

少しずつ飲んで、コップ 1 杯程度で飲みすぎないことを心がけてください。

◆夏野菜からも水分補給を！

夏野菜と果物は（トマトやきゅうり、すいか、桃など）水分を豊富に含んでいます。

ビタミン、ミネラルがたっぷり、体を冷やす働きがあるといわれています。

夏野菜を毎日食べることで体の水分不足を補えます。

トマトやきゅうりなど夏野菜はそのままおいしく食べられますね。

果物のジュースやトマトジュース、レモンや梅干し入りの水などもお勧めですよ。

こまめに水分を摂り、元気に夏を乗り切っていきましょう。

◆不足しがちなものを補い体調を整える常備菜。

夏に不足しがちな食物繊維・ビタミン B 群。

これらの性質とそれぞれどう補っていくか、解説していきますね。

1. 食物繊維…整腸作用、腸内環境を整える、デトックス作用などの働きをします。

水にとける水溶性と水にとけない不溶性の 2 種類ありますがこのどちらも摂るようにしましょう。

◆水溶性は…果物、野菜に多く含まれるペクチン、海藻類に多く含まれるアルギン酸など。

多く含まれる食品はオクラ、海藻類、ごぼう、納豆。野菜、きのこ類、果物、芋類など。

◆不溶性は…繊維質な野菜や穀類・豆類に多く含まれています。さつまいも・バナナ・ごぼう・大豆・玄米・こんにゃく・そば・大麦・ブロッコリー、ひよこ豆、小豆など。

今回の食材のとうもろこし、この講座内で頻繁に出てくるえのき茸、切干し大根は不溶性です。

2. ビタミンB群…ビタミンB1やB2はエネルギーの代謝に欠かせない栄養素です。

夏は特に消費が多くなるといわれていますのでしっかり摂りたいですね。ビタミンB群は、8種類のビタミンでそれぞれ脳や神経、皮膚などを健康に保つビタミンです。エネルギーの補給を助け、疲れが残りにくくなります。**ビタミンB群は、水溶性で体の中に、ためておくことができないので、毎日とりたいビタミンです。**また調理は汁ごと利用できるとよいと思います。

B1の多い食品は、穀類の胚芽、豚肉、レバー、豆類、穀類など。B2の多い食品は、レバー、卵、大豆、乳製品、葉菜類など。玉ねぎ、にんにく、ねぎなどに含まれるアリシンと一緒に摂るとより代謝を促します。

今回のベースアレンジにも登場する枝豆はビタミンA、ビタミンC、ビタミンB1、B2、ビタミンC、E、カリウム、鉄、マグネシウム、リンなどのミネラル、豊富なアミノ酸、食物繊維など栄養成分がいっぱいです。またとうもろこしにもビタミンB1、B2、ビタミンC、E、食物繊維などが含まれています。

夏に不足しがちな食物繊維・ビタミンB群を常備菜として保存できたら・・・毎日の元気もアップできますね。

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。

◆**しょうゆ枝豆**：ゆでた枝豆にしょうゆを絡ませて保存します。

アレンジ⇒**ずんだ白玉とくるみ餡白玉・味噌あえ・とうもろこしさつま芋の米粉かき揚げ**

じゃが芋と枝豆のお団子あんかけ・じぶ煮風

◆**じゃばら風きゅうり**：じゃばらに切ったきゅうりを保存します。

アレンジ⇒**トマトの酢の物・もやし炒め・春雨スープ・トマトの味噌汁、レモンマリネサラダ**

◆**蒸しとうもろこし**：2～3cmに切って蒸します。

アレンジ⇒**コーンスープ・コーンの炊き込みごはん・焼きコーン・米粉のコーンお焼き**

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しょうゆ枝豆



【材料】

枝豆 1 袋、塩小さじ 1、しょうゆ小さじ 1/2

【作り方】

1. 枝付きの枝豆はある程度はさみで切り落としてから、良く洗います。

鍋に入れ、塩でもみ、3分程そのまま置きます。ひたひたの水を入れて中火にかけます。

沸騰してから3分程茹でます。

2. さやから出し、保存容器に入れしょうゆをふりかけます。

冷蔵庫保存で1～2日で食べきりましょう。

しょうゆ枝豆のアレンジレシピ

●ずんだ白玉とくるみ餡白玉



材料：2～3人分

白玉団子 3個×人数分、

ずんだ餡：枝豆大さじ3、メープルシロップ小さじ1、塩少々

くるみ餡：くるみ15g(5個ぐらい)、メープルシロップ小さじ1強、塩少々

作り方：

1. ずんだ餡…薄皮をむいてすり鉢でよくすりませます。メープルシロップを加えてよく混ぜます。
2. くるみ餡…フライパンでくるみを炒って(弱火)すり鉢でよくすりませます。

メープルシロップを加えてよく混ぜます。

●お豆の味噌和え



【材料】

納豆 1 パック、枝豆大さじ 1、茹で大豆大さじ 1、味噌小さじ 1/2、梅干し少々、しょうゆ小さじ 1/2

【作り方】

1. 納豆、大豆、枝豆をそれぞれまな板の上に乗せてきざみます。梅干し少々もきざみます。

ボウルに材料を入れて、しょうゆ、味噌を加えてよく混ぜます。

※ご飯にかけても海苔で巻いてもおいしいです。栄養満点！

◆とうもろこしさつま芋の米粉かき揚げ



【材料】

さつま芋 3 cmほど、とうもろこし大さじ 3、枝豆大さじ 3、塩ひとつまみ、揚げ油

衣：米粉大さじ 3、水大さじ 2（小麦粉の場合は同量で）

【作り方】

1. さつま芋は 7 mm角に切っておきます。
2. ボウルに米粉、水を入れてよく混ぜます。
とうもろこし、枝豆、さつま芋を加えて軽く混ぜ合わせます。
3. フライパン(鍋)に油を入れ中火にかけます。衣を 1 滴入れてみてさっと浮いてきたら、スプーンで 2 をすくってそっと入れます。しばらくはそのままにしておきます。
4. 2 分ぐらいたつと固まっていますから、菜箸で裏返します。1 分程でとりだします。
5. バットなどで油を切ってから盛り付けます。

◆じゃが芋と枝豆のお団子あんかけ



【材料】 2～4 人分

じゃが芋 1 個、塩少々、枝豆大さじ 2

たれ：しょうゆ小さじ 1、酒(お好みでみりん)小さじ 1 水 100 cc、

水溶き片栗粉少々(米粉小さじ 1 + 水小さじ 2 弱)

【作り方】

1. じゃが芋はよく洗い、1/2 にカットし、蒸し器で 13 分程蒸します。

2. 蒸し上がったじゃが芋の皮をむき、ボウルに入れつぶしてなめらかにします。

粗く刻んだ枝豆を加えて、3 cm ほどのボール状に丸めます。

3. たれを作ります。

鍋に水、しょうゆ、酒(お好みでみりん)を加えて煮立たせ、水溶き片栗粉を入れてよく混ぜます。

とろみが出てきたら火を止めます。

4. 器にお団子を盛り、たれをかけます。飾りに枝豆をのせます。

※刻んだ生姜をたれに混ぜると大人のたれになります。

◆じぶ煮風



【材料】 2人分

人参 3 cmほど(大さじ 3)、とうもろこし大さじ 3、枝豆大さじ 3、豆腐 1/2 丁(150g ぐらい)、

しょうが少々、しょうゆ小さじ 2 弱、酒小さじ 2、片栗粉大さじ 1 強

【作り方】

1. 人参を 7 mm角に切ります。鍋に水を 350 ccと人参を入れ、3 分程茹でます。
2. 枝豆、とうもろこし、しょうゆ、酒を加えてひと煮立ちさせます。
3. 豆腐を半分に切って、片栗粉をまぶします。
4. 人参、とうもろこし、枝豆をいったんボウルに移します。豆腐を鍋に入れて 2 分程煮ます。
5. ボウルに移した材料を鍋に戻し、ひと煮立ちさせたら出来上がりです。

※大人はせん切りのしょうがをのせます。

★ベースのレシピ②じゅうばら風きゅうり

水分補給にきゅうりをかじりましょう！

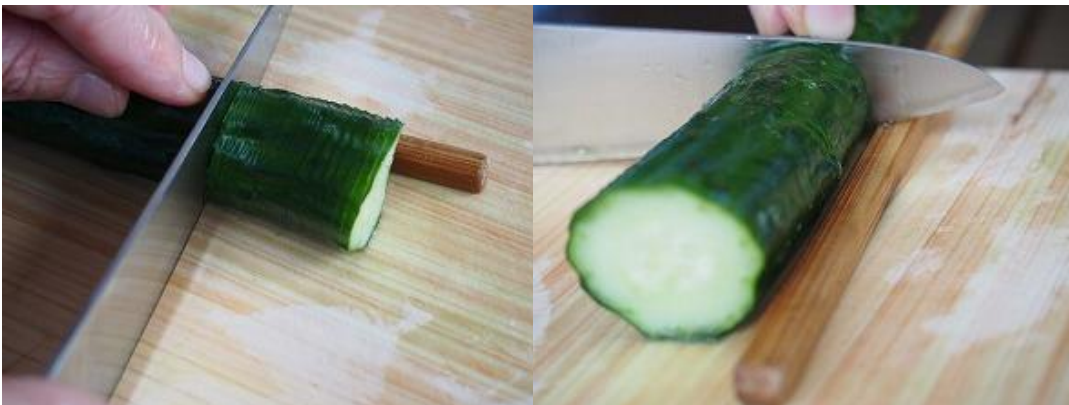


【材料】

きゅうり、塩小さじ 1/2

【作り方】

1. きゅうりをよく洗いへたのところを少々切り落とします。
へたと切り落としたへたの部分をこするとあくが出てきます。
2. さっと洗って、塩をふり、手でなでながら塩をなじませます。3分程おきます。
3. まな板にきゅうりと菜箸1本を平行に並べます。きゅうりにピタッとつけます。
包丁を菜箸にあてながらきゅうりを薄切りにして、菜箸をはずして、2cmにカットします。



じゃばら風きゅうりのアレンジレシピ

●トマトのさっぱり酢の物 マーブルシロップを使って。



【材料】

じゃばらきゅうり 1/2 本、トマト 1/2～1 個、酢大さじ 2、マーブルシロップ小さじ 1

【作り方】

1. ボウルに酢とマーブルシロップを入れてよく混ぜます。
2. トマトときゅうりを入れて軽く混ぜ合わせて出来上がりです。

●もやし炒め



【材料】

じゃばらきゅうり 1/2 本、塩蔵わかめ少々、トマト 1/2

もやしふたつみ、塩小さじ 1/2、にんにく少々

ねぎしょうゆ：ねぎを 3 cm ほど刻み、しょうゆ少々、ごま油少々を混ぜておきます。

【作り方】

1. フライパンにねぎしょうゆと刻んだにんにくを入れてから火にかけます。(ごま油を少々加えて)
2. 1 にもやしを加えて炒めます。

2 cm の角切りにしたトマト、わかめ、きゅうりも炒め、塩で味を調えます。

●春雨スープ



【材料】 4人分

じゃばらきゅうり 1/2本、春雨少々、わかめ少々(カットわかめ、塩蔵わかめどちらでも)、
えのき少々、ねぎしょうゆ大さじ 1

【作り方】

1. 鍋にねぎしょうゆを入れて中火にかけます。
2. 香りがしてきたら水と刻んだえのき、わかめ、5cmに切った乾燥した春雨を入れて3分程煮ます。
3. 塩少々で味を調えます。最後にきゅうりを加えて出来上がりです。

●トマトの味噌汁



【材料】 4人分

トマト 1つ、じゃばらきゅうり、味噌小さじ 4強、水 600 cc、

5 mm角に切った昆布少々、えのき少々

【作り方】

1. 鍋に湯むきをして 2 cm角に切ったトマトを入れます。

2. 中火で水分を飛ばしながら炒めます。

半分ぐらいになったら、えのき、昆布、水を入れて 3分程煮ます。あくは丁寧にとりましょう。

3. 味噌を入れて味を調えて器に盛ります。きゅうりを入れて出来上がりです。

●レモンマリネサラダ



【材料】

レモン 1 個、茹でたオクラ 2~3 本、じゃばらきゅうり 1/2 本、切干大根少々、ミニトマト 4~5 個

ドレッシング：塩少々、レモン汁 1 個分、酢とオリーブ油は同量です。

【作り方】

1. 切干大根は水で戻しておきます。レモンは 1, 2 枚を薄切りにして 1/4 に切っておきます。

オクラは 1 cm に切っておきます。

2. ボウルにドレッシングを作り野菜を入れて軽く混ぜます。

★ベースのレシピ③蒸しとうもろこし



【材料】

とうもろこし 1本、塩少々

【作り方】

1. とうもろこしはよく洗い、4~5個に包丁で切り分けます。
2. 湯気の立った蒸し器に入れ、塩を少々ふり、12分程茹でます。

※蒸すことで水溶性の栄養をそのまま摂ることができます。そして黄色が鮮やか。

蒸しとうもろこしのアレンジレシピ

●コーンスープ



【材料】4人分

とうもろこし大さじ6、クリームタイプのコーン大さじ3、じゃが芋1個、えのき少々
キャベツ1/2枚、玉ねぎ1/4、塩小さじ1/2、水600cc、油少々、米粉小さじ1+水小さじ1

【作り方】

1. 玉ねぎ、キャベツは荒みじんに、じゃが芋は1cm角に、えのきは1cmに切ります。
2. 鍋に油を入れ、1を炒めます。
3. とうもろこし、クリームタイプのコーン、水を加え10分程煮ます。塩で味を調えます。

米粉を水で溶いたものを流し入れ、軽くとろみをつけます。



※ミキサーで攪拌してポタージュスープにしても美味しいですよ。

◆炊き込みコーンご飯



【材料】

生のとうもろこし 1 本、米 2 合、水 400 cc、塩 小さじ 1/2、4 cm 角ぐらいの昆布 1 枚

【作り方】

1. 米 2 合をといで、15 分間浸水させ、ざるに上げて 15 分水切りします。
2. 土鍋に、米、水、塩を入れよくかき混ぜます。
4 つに切ったとうもろこしと昆布を並べ、土鍋を火にかけ強火にします。
3. 沸騰したら（ぶくぶく音がしたり、ちょっと泡が噴きこぼれてきたら、2 分そのままにし、弱火（とろ火）にして 10 分炊きます。
4. ふたを開けて、水分が残っていないかを見ましよう。まだ大きな泡がブクブク出ていたら、とろ火のまま水気がなくなるまで 1 ～ 2 分火にかけます。
5. 水気がなくなって炊けたらふたをして、蒸らすために 10 秒ほど中火にします。
6. 火を止めて 10 分間ふたをしたまま、蒸らします。蒸らすことでふっくらします。
7. とうもろこしを取り出し、手でひと粒ずつとり、ご飯入れさっくりと全体をまぜて、お茶碗に盛り付けます。刻んだ昆布をのせます。

●焼きコーン



【材料】

蒸したとうもろこし、しょうゆ少々

【作り方】

1. 魚焼き器をつけて温めておきます。
2. しょうゆを小皿に入れ、とうもろこしを転がしてしょうゆをつけます。
3. 中火で様子を見ながら、焦げ目がつくまで焼きます。転がして全面焼きます。

●米粉のとうもろこしお焼き



【材料】 4～5 枚

米粉大さじ 3、水大さじ 3、しらす大さじ 1、蒸しとうもろこし 1つ

白ごま小さじ 1、かつお節粉小さじ 2、塩少々、油小さじ 1

【作り方】

1. ボウルに米粉、ごま、しらすと水を入れよくかき混ぜます。
最後にとうもろこしを加えて混ぜ合わせます。
2. フライパンに油をしき、(余分な油は拭き取ります。) 中火にします。
3. お玉で流し入れ、そのまま 3 分程焼きます。裏返して 2 分程焼いて出来上がりです。

おまけのレシピ

◆夏のソーメンだれ



トマト塩麴だれ

【材料】

トマト 1 個、塩麴小さじ 2、みょうが、大葉など。

【作り方】

1. トマトをよく洗い、皮がついたまま、おろし器でおろします。
2. 器に移し、塩麴を加えてよく混ぜます。

(お好みでオリーブオイルをちょっと加えるとまろやかになります。)

※トマト塩麴だれにオリーブオイル、酢を加えるとトマトのドレッシングになります。

さっぱりきゅうり味噌だれ

【材料】

きゅうり 1 本、味噌小さじ 2、酢小さじ 2、しょうゆ小さじ 1/2、お好みできび糖ひとつまみ

【作り方】

1. きゅうりをよく洗い、おろし器でおろします。
2. ボウルに味噌と酢、しょうゆを入れ、味噌をよく溶かします。

おろしたきゅうりを加えてよく混ぜます。

※ごま油、酢を加えると中華風野菜のドレッシングができます。

◆手まり寿司

酢飯を作らなくても思い立ったらすぐできる楽しい手まり寿司。
切干大根の煮物でもできますね。酸味は甘夏などのかんきつ類で。



【材料】 2人分

ご飯 2 杯分、ひじきの煮物大さじ 3～4、枝豆大さじ 2、とうもろこし大さじ 2

甘夏 1/4 個(柑橘類)、白ごま少々

【作り方】

1. 甘夏はむいて、小さく分けておきます。
2. ボウルにご飯、ひじきの煮物（汁も少々）、甘夏、枝豆、とうもろこしを入れ、さっくり混ぜます。4～6 等分にします。
3. ラップを 20 cm ぐらいに切り、ご飯を入れ、ぎゅっぎゅうと結び、丸くします。同じように 4～6 個作ります。
4. 器に並べ、あればレタスを添えても。

食材について学ぼう!3回目

1. 枝豆



枝豆は大豆の若いさやを収穫したもので、豆と野菜の両方の特徴を持っています。たんぱく質が豊富で、大豆にはないビタミンB1、ビタミンCも沢山含まれています。疲労回復には欠かせないビタミンB1です。葉酸、食物繊維、鉄分なども豊富です。脳の活性化、集中力UPに効果的と言われています。栄養満点、かなり頼りになる食材ですよ。

彩りもきれいで、食べやすいので、旬の夏は、大切な一品として活躍していただきましょう！

枝豆に含まれるたんぱく質のメチオニンはビタミンB1とビタミンCと共にアルコールの分解を促す働きがあります。もちろんパパのおつまみにどうぞ！

2. とうもろこし



炭水化物が豊富で、野菜ではなく穀物に分類されます。ビタミン B 群、ビタミン E などを含み栄養価がかなり高く、食物繊維も豊富です。体にこもった熱をとり除いてくれると言われています。

3. きゅうり



夏のほてった体をさまし、水分補給としても良い野菜です。

90%以上が水分のきゅうりは体を冷やす野菜です。撮り過ぎには注意しましょう。

また、きゅうりに含まれる酵素、アスコルビナーゼがビタミンCを破壊すると言われていたますが、お酢と一緒に摂る、加熱することによって抑えられるといわれています。

お楽しみいただけただしょうか?
実践できそうなレシピはありましたか?
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。
オーガニック料理教室ワクワクワーク

★ホームページ

<http://wakuwakuwork.jp/>

★Facebook

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

★Instagram

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

★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

<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。

