

🍏 子どもと食べたい常備菜入門通信クラス<秋冬3ヵ月コース>

第1回目

この度は、「子どもと食べたい常備菜入門通信クラス<秋冬3ヵ月コース>」を
ご受講いただき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!

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。

毎日の食事作りをたのしみ、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
たのしみにしていたださいね。

私たちも精一杯お伝えしていきます!

これから月1回3ヵ月に渡って配信致します。

どうぞよろしく願います。

【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。

皆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。」と言っていました。

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・・・より安心できるものに置き換えてみる・・・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、第1回目をはじめていきましょう。

第1回のテーマ

1. 常備菜入門について。

2. 常備菜を作り始めると・・・

1. 常備菜入門について。

◆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 20～30 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。

◆「冷蔵庫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よう。

「冷蔵庫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、朝は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。

2. 常備菜を作りはじめると・・・！

常備菜は、毎日のごはん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切るなど、食材をうまく使い切ることで、食費の節約だけでなく、時間をうまく使うことにもなります。

組合せをたのしみながら、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始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！と言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 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！

◆**蒸しにんじん**：にんじんを蒸しておきます。

アレンジレシピ⇒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。

アレンジレシピ⇒おすまし・みそ鍋・大根ポン酢和え・お粥

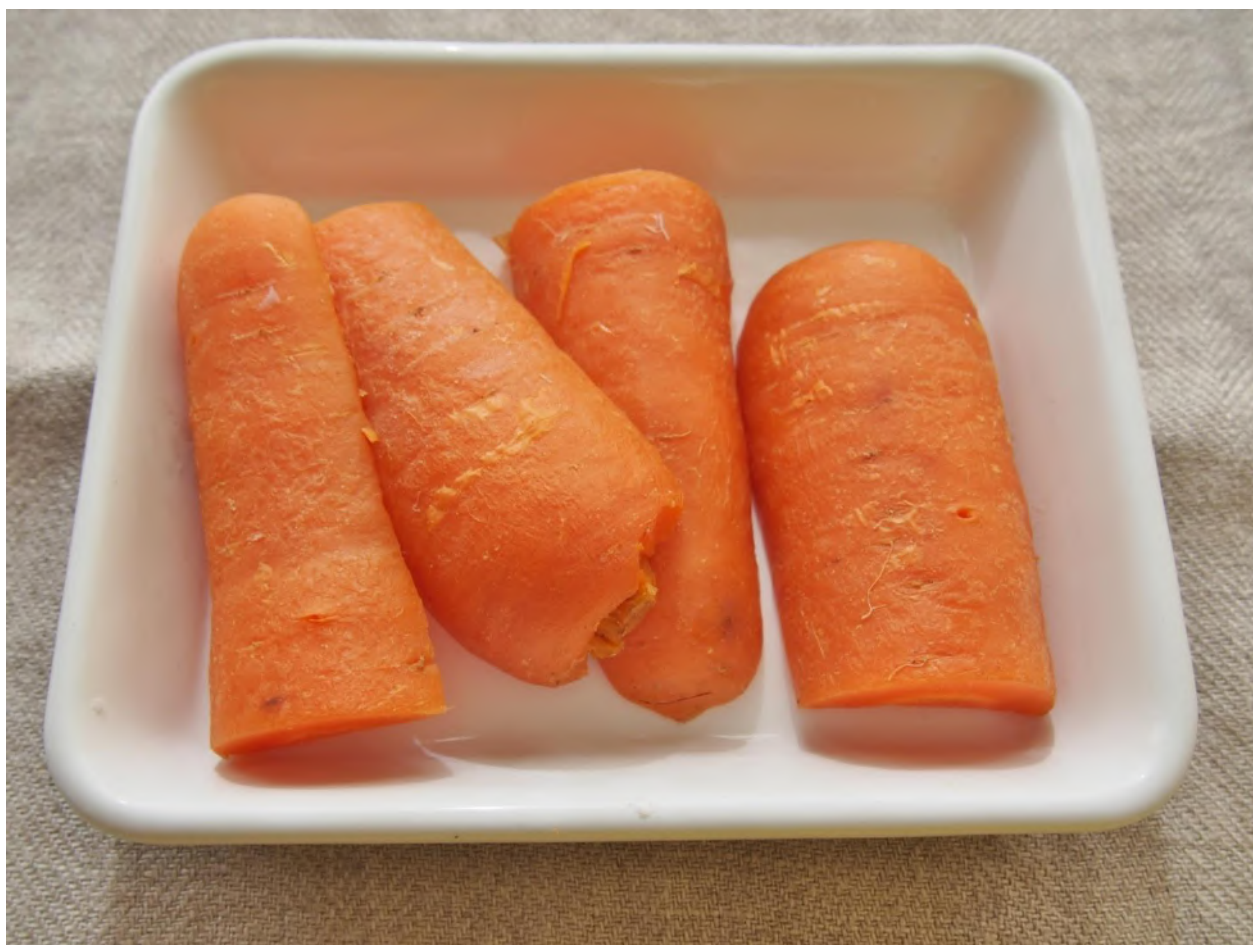
◆**じゃがいものガレット風**：じゃがいもをガレット風にして焼いておきます。

アレンジレシピ⇒簡単ピザ・じゃがいものスープ・ぼてサンド・味噌豆腐ディップ

それでは、レシピのご紹介です。

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蒸しにんじん



◆材料

にんじん…1本

◆作り方

1. にんじんをよく洗い、皮つきのまま、写真のようにカットします。
2. 蒸し器を強火にかけ、蒸気が上がってきたら強火で10分ほど蒸します。

※蒸し器がない場合

大きめの鍋に高さのあるお皿を逆さに入れ、水をお皿がかぶるぐらいの高さまで注ぎます。
大きめのお皿をのせ、食材を入れて火にかけ、蓋をして蒸します。

蒸しにんじんアレンジレシピ

◆角切り野菜サラダ



◆材料/2~3人分

蒸したにんじん…30g

蒸した里いも…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. にんじんと里いもを 2 cm角に切っておきます。
2. ブロッコリーはゆでて、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

蒸しにんじん…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
鰹節…10g
水…200ml

塩…少々

醤油…小さじ1

◆作り方

1. 出汁をとります。鍋に水、昆布を入れて中火にかけます。
沸騰する直前に昆布を取りだし、沸騰したら火を止めて鰹節を加え1分ほど置きます。
その後、鰹節を濾します。
2. にんじんは5mmのいちょう切りに、えのきは1cmほどの長さに、ネギも細切りにします。
1の出汁と共に鍋に入れ温めます。
3. 素麺をゆでます。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

蒸しにんじん…80g

アンチョビ…1~2本

オリーブオイル…小さじ1

◆作り方

1. にんじんを細切りにします。
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、にんじん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
- 蒸しにんじん…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、春雨をさっとゆで、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。にんじんを細切りにします。
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、にんじん、きゅうりを加えてあえます。
5. 器にレタスを敷いて、4を盛り付けます。

★ベースのレシピ②塩もみ大根



◆材料

大根…350 g
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。
2. 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

生しいたけ…4枚

みそ…大さじ1

にんじん…4枚

しめじ…40g

酒…小さじ2

厚揚げ…1/2枚

水菜…1把～

水…適量

◆作り方

1. 厚揚げは沸騰した湯で1~2分ゆがいて油抜きをし、食べやすい大きさに切ります。
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。
にんじんは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、強火にかけます
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分ほど煮詰め、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、ごはんと刻んだ大根を入れ、水を加えて中火で 10 分ほど煮ます。
3. ほどよい硬さになったら火を止めます。
4. 器に盛りつけ、梅干しを乗せ、しょうゆ数滴をたらしめます。

★ベースのレシピ③じゃがいものガレット風



◆材料

- じゃがいも…1個
- 玉ねぎ…1個
- 油…小さじ2
- しらす干し…大さじ2

◆作り方

1. じゃがいもの皮をむき、薄くスライスしてから千切りにします。
じゃがいも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、じゃがいもをしきつめ、
中火の弱火で片面10分ずつ、こんがりと焼きます。
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。



じゃがいも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…適量

ピーマン…適量

塩…少々

◆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. 仕上げに塩少々で味を調えます。

※お好みの具材でアレンジしてください

◆じゃがいものスープ



◆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…少々

◆作り方

1. ガレットを3 cmほど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、お好みでパセリを散らします。

◆ほてサンド



◆材料

ガレット…1枚分	油…少々
じゃがいも…中1個	塩…少々
コーン…大さじ1	レタス…適量
玉ねぎ…40g	

◆作り方

1. 玉ねぎを薄くスライスします。
フライパンに油をひいてしんなりするまで炒め、塩を振ります。
2. じゃがいもを蒸して、マッシュします。
3. ボウルに1と2、コーンを入れて混ぜ、ポテトサラダを作ります。
4. 写真のようにガレットと洗ったレタスで3をサンドします。

◆みそ豆腐ディップ



◆材料

- ガレット…適量
- お好みの野菜…適量
- 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. 食べやすい大きさに切ったガレットとお好みの野菜を添えます。

【食材について学ぼう!1回目】

1. にんじん



「まれにみる偉大な恵」と言われるにんじん。色鮮やかなにんじん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。

にんじん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にんじんで、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、最もおいしいにんじんを上手に使いましょう。

つまみ食べをしたいお子さまにはスティックにんじんもおすすめです。

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、ゆでてごはん混ぜたりすると彩りがきれいです。

3. じゃがいも



どこのおうちにも必ず常備されているじゃがいも。

肉じゃが、コロッケ、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。

じゃがいもはたんぱくな味ですので、

煮ても焼いても揚げても、蒸してもゆでてもおいしい、万能な食材です。

ビタミンC、カリウムを多く含みます。

じゃがいものビタミンCは熱を加えても壊れにくいとされています。

じゃがいもの皮には抗酸化作用があることが認められています。

おたのしみいただけましたか?
最後までお読みいただきありがとうございます。
次回のお届けもたのしみにしていってくださいね。

毎日のごはんから私のしあわせを見つける。
オーガニック料理教室ワクワクワーク

★ホームページ

<https://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

<https://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。



オーガニック料理教室ワクワクワーク 子どもと食べたい常備菜入門通信クラス<秋冬3か月コース> 第1回目
掲載内容についてワクワクワークの許可なく無断転送転載することを禁止致します。