

🍏 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3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!



さて、2回目の内容はいかがでしたか?

ひとつでも実践につながっていたら嬉しいです!

早いもので今回は秋冬コースの最終回ですね。

3回目も精一杯お届けします!

ではでは、早速はじめていきましょう^^

第3回目のテーマ

1. 不足しがちなものを補う常備菜を。

2. 続けた先に見えるものについて。

1. 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（ナッツ・種子類）

わかめ（海藻類）

やさい

さかな

しいたけ（きのこ類）

いも（いも類）

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、
バランスの良い食事の覚え方です。

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、

不足しがちなもの、ついつい食べていない期間が長くなってしまふ食材は、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致します。

普段の食生活のバランス改善に、少しでも貢献できたら嬉しいです！

2. 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、ていねい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。

毎日のごはん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、
豆をことごと煮たり、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たの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！

◆干しいたけの煮物

アレンジレシピ⇒ちらし寿司・ソーめんちゃんぶるー・切干大根の炒め物・豆腐のあんかけ

◆ゆでた白菜

アレンジレシピ⇒クリーム煮・中華風スープ・サバ缶の煮物・ポン酢和え

◆蒸した里芋

アレンジレシピ⇒くるみ和え・米粉のお焼き・揚げだし・マッシュサラダ

それでは、レシピのご紹介です。

実践しやすそうなものからぜひ作ってみてくださいね。

★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、中火で5分ほど煮て、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/2人分

干しいたけの煮物…2枚	ごはん…240g
人参…10g	白いりごま…少々
れんこん…20g	ゆでたきぬさや…少々
梅酢…大さじ1	

◆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分ほどゆでます。
3. ボウルに梅酢と2を入れ、2~3分漬けておきます。
4. 3にごはんを加えて混ぜ、1と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。

◆そめんちゃんぷるー



◆材料

干しいたけの煮物…1枚	しいたけの煮汁…小さじ1
油揚げ…1/2枚	そうめん…1把(50g)
ゆでたブロッコリー…70g	油…小さじ2
塩もみキャベツ…70g	

◆作り方

1. しいたけは薄切りにし、油揚げは湯通しして細く切っておきます。
2. そうめんをゆでておきます。
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、しいたけの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

- 干しいたけの煮物…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

- 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。
- 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。
- 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

干しいたけの煮物…2枚	豆腐…150g
玉ねぎ…15g	塩…少々
えのき…15g	片栗粉…小さじ1
水…60ml	(水…小さじ1)
しいたけの煮汁…小さじ2	

◆作り方

- しいたけは4つに切っておきます。
玉ねぎは薄切り、えのきは2cmほどに切ります。
- 鍋に水としいたけの煮汁、玉ねぎとえのきを入れて中火にかけます。
しいたけも加え、2～3分煮ます。
- 塩少々で味を調べ、水溶き片栗粉を回しかけ、とろみがついたら火を止めます。

★ベースのレシピ②ゆでた白菜



◆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. 沸騰したお湯でゆでます。（この時、芯は取りません）
芯の部分を最初に 2 分ほどゆで、その後、葉の部分を加えてさらに 2 分ゆでます。
3. ザルにあげて粗熱を取ります。
4. 芯を切り、食べやすい大きさに切っておきます。

ゆでた白菜アレンジレシピ

◆クリーム煮



◆材料/2人分

ゆでた白菜…100g

しめじ…50g

しょうが…5g

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. しょうがをみじん切りに、しめじはほぐして食べやすい長さに、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. フライパンに油としょうがを入れて火にかけ、香りが立ってきたらしめじを入れて炒めます。
4. しめじがしんなりしてきたら、白菜と2のベースを加えます。
5. 中火でふつふつと加熱して、とろみを出します。

◆中華風スープ



◆材料/2人分

ゆでた白菜…40g	豆腐…40g	水…300cc
春雨…20g	にら…10g	ごま油…小さじ2
人参…20g	にんにく…5g	塩…少々
えのき…20g	しょうが…5g	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り、にんにくとしょうが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。
人参は細切りに、えのき、豆腐は1cmほどの長さに切ります。
2. 鍋にごま油、にんにく、しょうがを入れて火にかけ、
香りが出てきたら、春雨、人参、えのきを加えて炒めます。
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. ふつふつしてきたらにらを加え、塩、しょうゆで味を調えます。

◆サバ缶の煮物



◆材料/3~4人分

ゆでた白菜…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を加えて温めます。

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

ゆでた白菜…80g

もやし…40g

ゆ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。もやしはゆでておきます。
ゆ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

●くるみの和え衣

〔くるみ…小さじ1と1/2
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。くるみ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

しょうが…5 g

米粉…大さじ 2

水…大さじ 1

油…適量

◆作り方

1. 里芋は皮をむき、1 cm角に切ります。
しょうがはみじん切りに、ネギは5 mmほどの小口切りにします。
2. ボウルに1と米粉、水を加えて混ぜ、生地をつくります。
3. 生地を3等分にし、油をひいたフライパンで両面こんがりとするまで焼きます。

◆里芋の揚げだし



◆材料

蒸した里芋…100g

片栗粉…適量

油…適量

大根おろし…50g

●つゆ

〔水…100ml

しょうゆ…小さじ1

〕みりん…小さじ1

◆作り方

1. 里芋は皮をむいて一口大にカットし、片栗粉を全体にまぶします。
2. ●の材料を鍋に入れ、一煮立ちさせてつゆを作ります。
3. フライパンに1cm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. 器に盛って2のつゆをかけ、大根おろしを乗せます。

◆マッシュサラダ



◆材料

蒸した里芋…80 g

ネギ…10 g

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. ボウルにレタス以外の材料を混ぜ、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



菜膳の養生三宝(白菜、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いものこと。
古くは「いも」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。

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。

またぜひどこかでお会いしましょう!^^

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3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。