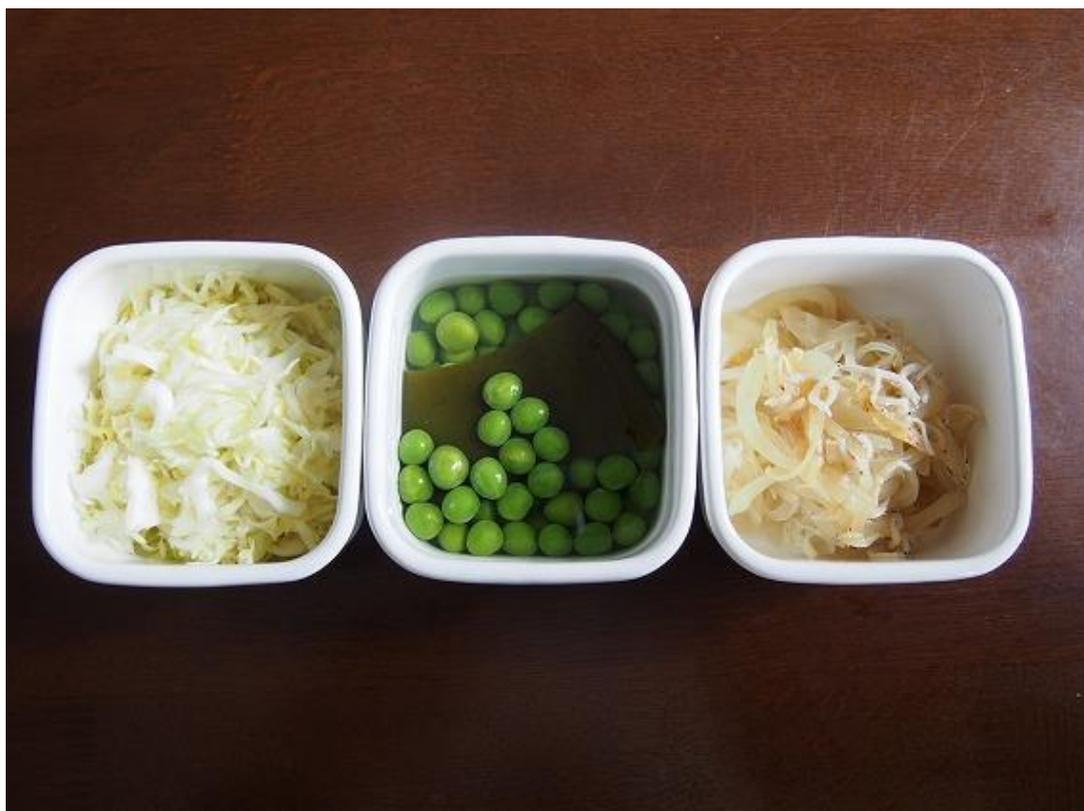


🍏 子どもと食べたい常備菜入門通信クラス<春夏3ヵ月コース>

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<春夏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
たのしみにしていてくださいね。

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。

どうぞよろしく申し上げます。

【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・・・

3. 春夏の季節だから気を付けたい3つのこと。

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ょう。

「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。

3. 春夏の季節だから気を付けたい 3 つのこと。

温かい季節だから気を付けたいこともあります。

①どのメニューも 3 日以内で食べること。

通常どのメニューも 3~4 日で食べ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。

春夏は秋冬時よりも早めに食べきることを意識、2~3 日以内を目安としましょう！

②家族が 3 日で食べきれる量を意識しましょう。

3 日で食べきるため、量の調整も必要になってきますね。

家族が 3 日で食べきれる量はどのくらいかな？とアンテナを張って、微調整。

各家族によって量は異なりますので、適量を探しましょう。

③必ず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もやる気も UP しますね。

【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！

◆**塩もみキャベツ**：千切りしたキャベツを塩もみしておきます。

アレンジレシピ⇒ブロッコリーのナムル・浅漬けサラダ・中華スープ・蒸し野菜のミルフィーユ

◆**たまねぎとしらすのソテー**：たまねぎをじっくり炒めてしらすを加えます。

アレンジレシピ⇒豆腐と玉ねぎとしらす炒め丼・レタスのサラダ・ケーキサレ・米粉のおやき

◆**グリーンピースのこぶだし煮**：グリーンピースをこんぶと一緒に10分煮ます。

アレンジレシピ⇒トマトの簡単スープ・豆サラダ・カップケーキ・擬製豆腐風

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塩もみキャベツ



◆材料

キャベツ…1/4 ほど

塩…ひとつまみ

◆作り方

1. キャベツをよく洗い、ていねいにせん切りにします。
ボウルに入れて塩をひとつまみふります。軽く混ぜ、しばらくおいておきます。
2. しんなりしたら、軽く絞って、保存容器に入れます。
冷蔵庫保存で1~2日で食べきりましょう。

塩もみキャベツのアレンジレシピ

◆ブロッコリーのナムル…ごま油+ごま



◆材料

塩もみキャベツ…適量

ブロッコリー…適量

ごま油…少々

黒ごま…少々

◆作り方

1. ブロッコリーをゆでて、小房に分けます。
2. ボウルに塩もみキャベツ、ブロッコリー、ごま油、ごまを入れてさっくり混ぜます。

◆浅漬けサラダ



◆材料

塩もみキャベツ…100g

大根…90g

きゅうり…1/2本

赤梅酢…小さじ2

白ごま…適量

◆作り方

1. 大根ときゅうりを薄切りにします。
2. ボウルに1と塩もみキャベツを入れてよく混ぜます。
3. 赤梅酢を加えてさらに混ぜ、白ごまをふります。

◆中華スープ



◆材料/2人分

塩もみキャベツ…60g	水…300ml
春雨…少々	きゅうり…少々
しょうが…少々	塩…ふたつまみ
えのき…少々	こしょう（お好みでしょうゆ）…少々
ごま油…小さじ1	

◆作り方

1. ボウルに春雨を入れて熱湯をかけて戻し、食べやすい長さに切っておきます。
2. しょうがとえのきは千切りに、きゅうりは薄切りにします。
3. 鍋にごま油を入れて中火にかけ、しょうがとえのきを炒めます。
香りが立ったら水と春雨と塩もみキャベツを加えて、3分ほど煮ます。
4. きゅうりを加え、塩で味を調えます。

◆蒸し野菜のミルフィーユ



◆材料/2人分

塩もみキャベツ…60g

じゃがいも…60g

新玉ねぎ…40g

にんじん…20g

塩…少々

◆作り方

1. じゃがいもはせん切りに、玉ねぎは薄切りに、にんじんはせん切りにします。
2. 器に塩もみキャベツ、じゃがいも、玉ねぎ、にんじんを順番に入れます。
3. 塩をふり入れ、10分ほど蒸します。
4. 食べるときに上下をかき混ぜます。

★ベースのレシピ②たまねぎとしらすのソテー



◆材料

玉ねぎ…1個（250g）

しらす干し…大さじ2

油…小さじ2

◆作り方

1. 玉ねぎを半分に切り、繊維にそって薄切りにします。
2. フライパンに油を入れ、玉ねぎをのせます。
中火で7～8分炒めたら、しらすを加えて1分ほど炒めます。

たまねぎとしらすのソテーアレンジレシピ

◆豆腐と玉ねぎとしらす炒め丼



◆材料/2人分

ごはん…2杯分	みりん…小さじ2
たまねぎとしらすのソテー…100g	しょうゆ…小さじ2
豆腐…100g	片栗粉…小さじ1
昆布…少々	(水…小さじ2)
水…200ml	小ねぎ…少々

◆作り方

1. 鍋に水と細かく切った昆布を入れ中火にかけます。
温まったら、みりん、しょうゆ、たまねぎとしらすのソテー、
2cm角に切った豆腐を加えて2分ほど煮ます。
2. 片栗粉を水で溶き、ふつふつした状態の鍋にまわし入れ、よく火を通します。
3. 器に盛って、彩りに小ねぎを散らします。

◆レタスのサラダ



◆材料

レタス

たまねぎとしらすのソテー

レモン

オリーブオイル

塩

◆作り方

1. 洗って一口大にちぎったレタスを器に盛ります。
2. たまねぎとしらすのソテーを上のにのせ、レモン汁、オリーブオイル、塩をふりかけます。

※すべてお好みの量でおたのしみください。

◆ケーキサレ



◆材料/ミニパウンド型 3 個分[8×3×3.5cm]

【生地】

- 小麦粉…80g
- ベーキングパウダー…小さじ 2/3
- 水…大さじ 2
- オリーブオイル…大さじ 2
- 絹ごし豆腐…40g
- きび糖…小さじ 2

【具材】

- たまねぎとしらすのソテー…60g
- アスパラ…60g(上に飾るアスパラ×3 は別)
- 塩…ひとつまみ
- こしょう…少々

◆作り方

※オーブンを 180℃に予熱します。

1. 小麦粉、ベーキングパウダーを混ぜておきます。
2. アスパラはゆでて、飾り用の 3 つを取り分けます。
残りのアスパラとたまねぎとしらすのソテーを粗みじん切りにして、塩こしょうをします。
3. ボウルに生地材料を入れてよく混ぜます。
2 を加え、さらに混ぜてから、3 つの型に入れ、飾り用のアスパラを乗せます。
4. 型を 10 cmほど持ち上げて台の上をしっかり落として空気を抜きます。
180℃のオーブンで 25～35 分焼きます。

◆米粉のお焼き…海苔、酢味噌だれ、和風です。



◆材料/4枚分

米粉…50g
熱湯…50cc
たまねぎとしらすのソテー…大さじ3
海苔…半帖
ごま油…小さじ1

●酢味噌だれ
〔酢…大さじ1強
味噌…大さじ1
きび糖…大さじ1/2〕

◆作り方

1. ボウルに米粉、たまねぎとしらすのソテー、ちぎった海苔を入れ軽く混ぜておきます。
菜箸でかき混ぜながら熱湯を加えてまとめ、生地を4等分します。
2. フライパンにごま油を入れ、中火～弱火でじっくり生地を焼きます。
3. ●酢味噌だれの材料を混ぜ合わせ、お焼きに添えます。

★ベースのレシピ③グリーンピースのこぶだし煮



◆材料

さやつきグリーンピース…16～18 さや（100g ほど）

昆布…5 cmほど

水…200cc

◆作り方

1. さやから豆をとりだし、洗います。
2. 鍋に水と昆布とグリーンピースを入れて 10 分ほどゆでます。
3. 昆布を入れたまま容器で保存します。容器のだし汁も使います。

グリーンピースのこぶだし煮アレンジレシピ

◆グリーンピースとトマトの簡単スープ

…緑が鮮やかなグリーンピース、新玉ねぎも加えてさっぱりスープを作りました。

トマトのうまみだけでコンソメは使っていません。



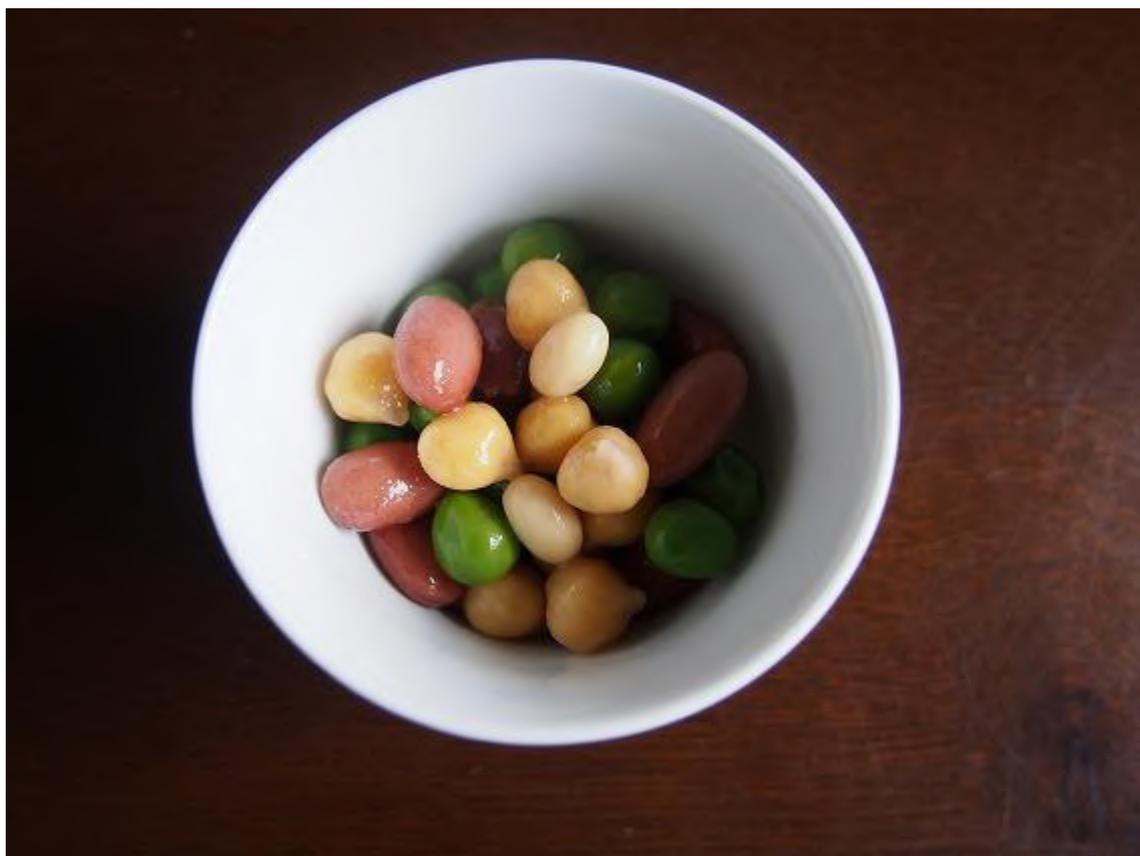
◆材料/2人分

トマト…1個	水…400cc
玉ねぎ…1/8個	塩…ひとつまみ
グリーンピース…大さじ2	こしょう…少々
にんにく…少々	お好みでオリーブオイル…少々

◆作り方

1. トマトは湯むきをして粗く刻みます。玉ねぎは薄切りにし、にんにくはすり下ろします。
2. 鍋にトマトを入れて中火にかけます。
ふつふつしたら玉ねぎとにんにくを加え、さらに2分ほど混ぜながら水分を飛ばします。
3. 水を加え、あくをとりながら5～6分ほど煮ます。
塩とこしょうで味を調えます。
(お好みでオリーブオイルをちょっとだけ加えてもよいと思います。)

◆豆サラダ…グリーンピース、ひよこ豆、金時豆、大豆など家にある豆を使って。



◆材料

グリーンピース…大さじ 2
ゆでた金時豆…大さじ 2
ゆでたひよこ豆…大さじ 2
ゆでた大豆…大さじ 2
レモン汁…大さじ 1(1/2 個)
オリーブオイル…大さじ 1
塩、こしょう…少々

◆作り方

1. ボウルにレモン汁、オリーブオイル、塩、こしょうを入れてよく混ぜます。
2. 豆を加えてよく混ぜ合わせて、できあがりです。

◆カップケーキ・・・にんじんたっぷりです。



◆材料/カップ 5 個分

にんじん…100g

グリーンピース…30 粒

小麦粉…100g

ベーキングパウダー…小さじ 2

メープルシロップ…大さじ 1

油…大さじ 2

塩…ひとつまみ

◆作り方

※オーブンを 180℃に温めておきます。

1. ボウルに小麦粉とベーキングパウダーを入れ、フォークでかき混ぜます。
2. にんじんは半分をすり下ろし、残りを粗みじん切りにします。
3. 別のボウルに 2、メープルシロップ、油、塩を入れてゴムべらなどで混ぜ、
1 を加えてさっくりと混ぜます。(だまができないように)
4. 手早くカップに 50g ぐらいずつ移し、グリーンピースを 6 粒ずつ乗せて指で押して整えます。
5. 180℃のオーブンで 15 分～20 分ほど焼きます。

◆擬製豆腐風…さつまいもの甘さが効いています。



◆材料

長いも…100g ほど	戻した芽ひじき…大さじ 2
木綿豆腐…150g	塩…ひとつまみ
にんじん…20g	しょうゆ…小さじ 1
えのき…20g	ごま…適量
さつまいも…60g	グリーンピース…大さじ 3

◆作り方

1. 豆腐は重しをして水を切っておきます。
にんじんはうす切りにしてから細かく切り、えのきは 1 cm に切ります。
2. さつまいもはよく洗って 10 分ほど蒸し、皮つきのまま 7 mm 角に切っておきます。
3. 長いもをすりおろしてボウルに入れ、にんじん、さつまいも、えのき、芽ひじき、グリーンピース(大さじ 2)、塩、しょうゆ、よく絞って細かくくずした豆腐を加えて全体をよく混ぜ合わせます。
4. 型にうすく油を塗って 3 を入れ、表面を平らにならし、残りのグリーンピースを並べてごまをふります。
5. 180℃に熱したオーブンで 20 分～25 分ほど焼きます。

★おまけのレシピ★定番の豆ごはん

グリーンピースと言え、豆ごはんはやっぱりはずせません。

豆を後から混ぜるのではなく、はじめから炊き込みます。

豆の色は変わりますが、豆ごはんらしい、美味しさを味わってくださいね。



◆材料/2合分

お米…2合

さやつきグリーンピース…30 さや (200g ほど)

酒…小さじ 2

塩…小さじ 1

◆作り方

1. さやから豆を取り出し、さっと洗っておきます。
2. お米をといで、15分間浸水させ、ざるに上げて15分水切りします。
3. 炊飯器にお米、酒、塩を入れてから水を2合の目盛まで入れ、軽く混ぜます。
グリーンピースを上を広げて乗せ、炊飯します。

【食材について学ぼう!1回目】

1. キャベツ



みずみずしく、柔らかい春キャベツは、最初は手でちぎってサラダにしましょう。

ビタミンC、β-カロテンも多く、抗酸化物質、抗ガン物質を含むこともわかっています。

小さな子も抵抗なく食べられる、癖のない淡泊な味なので、
スープ、炒め物、サラダ、煮物など色々に使えます。
常備しておく、とても便利な食材のひとつです。

次に、蒸すと甘味がよくわかりますのでこちらもおすすめです。

そして最後にせん切りキャベツの塩もみを常備菜として作りましょう。

旬の春キャベツを味わってください。

ママにも疲れたからだにやさしい味でおすすめです。

2. たまねぎ



玉ねぎはあまり主張しない野菜ですが、しっかり味を支える縁の下の力持ち的な存在です。加熱することで、独特の甘みが出て、お料理の味が一段とよくなりますね。

にんにくによく似た成分を持ち、にんにくよりも沢山食べられる、万能の薬能を持った球根とされています。

にんにくや玉ねぎに含まれる硫化アリルはビタミンB₁の吸収を高め、新陳代謝を盛んにします。また、玉ねぎに含まれるフラクトオリゴ糖は、腸内の菌の働きを助けて、腸の調子を整える作用があります。

煮たり焼いたり、生で、毎日摂りたい食品です。

3. グリーンピース



グリーンピースはえんどう豆が完全に熟す前に収穫したもので、緑黄色野菜に分類されています。

グリーンピースの独特の青臭さが、苦手という方が多いようですが、生を食べられるときはぜひ「さやつき」のグリーンピースを取り入れてくださいね。

食物繊維が豊富です。

食物繊維は水溶性食物繊維と不溶性食物繊維に分けられますが、グリーンピースに含まれている食物繊維の大半を不溶性食物繊維が占めています。

不溶性食物繊維は消化されずに腸内の水分を吸収して適度に膨らむことで、腸壁を刺激します。ビタミン B 群や食物繊維、β-カロテンは枝豆以上に豊富です。

また、鉄分も含まれる食材です。

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<春夏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。