

🍏 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2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!



1回目の内容はいかがでしたか?

ひとつでもふたつでもご参考になっていたら嬉しいです。

第2回目も精一杯お届けします^^

それでは、早速はじめていきましょう!

第2回目のテーマ

1.「シンプルで手をかけない」常備菜生活に大切な3つのこと。

2.野菜を常備する理由。

1.「シンプルで手をかけない」常備菜生活に大切な3つのこと。

◆常備菜はシンプルな味に!

私たちがお届けしている「子どもと食べたいシリーズ」は
本当に拍子抜けするほど簡単なものばかりです。

料理が大好きで、手間ヒマ惜しまず色々とされてきている方には肩透かし!?くらいに・・・。(笑)

もちろんお料理が得意でなくてもいい。

仕事や育児、介護に忙しくて時間を割くことが難しい方にも

おいしくたのしい日々の食生活を送っていただきたい!

という意味合い、気持ちもありますが、

日々の食卓に上るものは、凝ったお料理でなくてもいい。

全てに味が付いていなくても立派な一品であること。

味覚を養うという意味でも素材の味を生かしたシンプルなものでいい。

結果、そんなに手をかけなくてもいい!という結論のもと、開発しています。

拍子抜け!と感じた方も、ぜひ一度はレシピ通りに作ってみてくださいね。

シンプルは手抜きではないのです。

◆調味料を厳選する、食材を厳選する、安心なものにする

シンプルな味付け、素材を味わうとなると、

そこに使われるもののひとつひとつの質が問われることになります。

ですが、一気に全てを整えるとなるとお金もかかってきますし、ちょっと大変です・・・!

そこで、まずは調味料を厳選して整えていくことをおすすめしています。

よく行くスーパーでも WEB のお店でもいいので、

今買っているものよりも 1 ランク上のものというとうとうのものになるのか、
裏をしっかりと見て吟味してみてください。

ここで、いつもより高くなる数百円は、
健康にも大きく貢献していく数百円であることが裏を見れば納得できるはずです。
安いものには余計なものが多く入っていることが多いからです。

また厳選素材は味をしっかりと決めてくれるという利点があります。少量でぴしっと決まります。
そして大切に使おうという気持ちも働きませんか？

そして、それが全体の安心につながるという。いいことづくしですね！

◆冷蔵庫に 3 品常備! を目指す。

私たちは、常備菜は生活に溶け込み、なじみ、“毎日のこと”になっていってほしい！と願っています。
ちょっと作ってみて「ああ楽だった。」で終わってほしくありません。

平日、常に冷蔵庫に何かあることを目指して少しずつ実践してみてください。
今どのくらいなら取り掛かれそうか、取り掛かっているか確認してみましょう。

常備菜日常化のための 5 ステップ

- ① 普段の 1.5 倍以上、多めにおかずを作ってみる。
- ② 大量に蒸したものを保存してみる。
- ③ 常備菜が冷蔵庫に常に 1 品以上ある。
- ④ 自分なりの常備菜を作るスケジュールを整える。（週末？月曜？週中？）
- ⑤ 常備菜が冷蔵庫に 3 品以上ある状態をキープする。

いかがですか？

常備菜が冷蔵庫に 3 品以上ある状態をキープすることが習慣となることは
一朝一夕にはいかないことではあると思いますが、
これが日常化すると新しい世界が待っていますよー！（それについては次回・・・！）

2. 野菜を常備する理由。

野菜は自分の身体をいたわり、バランスを保つことを教えてくれます。

毎日欠かすことのできない、とても大切なものです。

ビタミン、ミネラル、食物繊維、ファイトケミカルが豊富な野菜は、
体の中でエネルギーをつくる時に欠かせない働きをします。

一つの栄養素は、いろいろな酵素や、ビタミン、ミネラルの助けがあって、
規則正しく働くことができるのです。

微量でも不足すると代謝がとどこおってしまいます。

また貯蔵がきかないため、微量でも定期的に補給することが大切になります。

そして、がん予防、風邪予防、高血圧予防、抗酸化作用などたくさんの効用があります。

炎症を抑え、免疫機能を調整、強化するビタミンC、ビタミンAを多く含む**緑黄色野菜は**
毎日欠かさず摂る事を心がけましょう。

生の野菜と果物は、食物繊維、ビタミンC、β-カロテンを多く含みます。

キャベツ、セロリ、きゅうり、にんじん、ピーマン、トマト、玉ねぎ、レタスなどがおすすめです。

◆野菜摂取の目安量

次に野菜摂取量の目安ですが、色とりどりの野菜を一日に350g~400gは摂りたいものです。

両手にいっぱいぐらいになります。

生野菜は加熱に弱いビタミン、酵素をそのまま摂取することができます。

緑黄色野菜のにんじんやブロッコリーなどは吸収がよくなるので、少量の油を使うとよいでしょう。

◆自然の摂理にかなった旬の食材を食べること。

自然の摂理にかなった旬の食材は、今身体に必要なものを無理なくとる事ができます。

自然のリズムに合っていますから、栄養価が高く、おいしく、また安く買うことができます。

自然にそった元気なエネルギーを取り込むことができます。

◆新鮮なものを食べること…身土不二(しんどふじ)

身土不二とは、人と土は一体であり、命は食べ物で支えられ、体と育った風土は同じ、という考え方です。

住んでいるその土地で作られた、新鮮な旬のものをまんべんなく食べることが身も心も環境に調和し、健康に結びつくのだと思います。

【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。

◆なすの塩炒め：ひと口大に切ったなすを塩で炒めます。

アレンジレシピ⇒なすのペペロンチーノ風・なすのみぞれあん・酢豚風・オクラのごま和え

◆湯むき塩トマト：湯むきした角切りトマトに塩をふって。

アレンジレシピ⇒チャーハン・雑穀米サラダ・レタスとトマトのスープ

じゃがいものニョッキ・じゃがいものスープ

◆オクラのお浸し：めんつゆを使ってあえておきます。

アレンジレシピ⇒簡単すり流しみそ汁・長いもとオクラの素揚げ

長いもとオクラとしらす和え・オクラの梅和え

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なすの塩炒め



◆材料

なす…2本
油…大さじ1
塩…ひとつまみ

◆作り方

1. なすのへたをぎりぎりのところで切り落とし、縦に半分に切ったあと、さらにひと口大に切ります。
2. フライパンに油を入れて中火にかけ、なすをていねいに炒めます。塩を加えてさらに炒めます。
3. 冷めてから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。

なすの塩炒めのアレンジレシピ

◆なすのペペロンチーノ風



◆材料/2人分

お好みのパスタ…2人分	オリーブオイル…大さじ1
なすの塩炒め…1本分	塩…ひとつまみ
唐辛子…1本	こしょう…少々
にんにく…ひとかけ	小ねぎ…少々

◆作り方

1. パスタをゆで始めます。唐辛子は種を取って刻みます。
にんにくはみじん切り、小ねぎは刻んでおきます。
2. フライパンに、オリーブオイル、唐辛子、にんにくを入れ、弱火で香りが出るまで炒めます。
なすを加え、ゆであがったパスタ、塩を加えてさっと混ぜ合わせます。
3. 器に盛り、小ねぎを散らします。

◆なすのみぞれあん



◆材料/2人分

- なすの塩炒め…1本
- 大根…100g
- みりん…小さじ1
- しょうゆ…小さじ1
- 水…60ml
- 小ねぎ…少々(大葉でも)

◆作り方

1. 大根をおろしておきます。
2. 鍋に水とみりん、しょうゆを入れて、中火にかけます。
煮立ったらなすを加えて1分ほど煮ます。
3. 大根おろしを加えてひと煮立ちしたら火を止めます。
4. 器に盛り、小ねぎ(大葉)を添えます。

※大根おろしは絞らず、軽く押さえる程度にしましょう。

◆酢豚風



◆材料/2~3人分

なすの塩炒め…1本
高野豆腐…1枚
にんじん…30g
玉ねぎ…50g
ピーマン…1/2個
しょうが…少々

にんにく…少々
菜種サラダ油…小さじ2
高野豆腐を炒める油…大さじ1
水…60ml
細長く刻んだ昆布…少々

●たれ

酢…大さじ2
みりん…大さじ1
しょうゆ…大さじ1強
片栗粉…大さじ1
塩…少々

◆作り方

1. 高野豆腐を戻して2×1.5cmに切ります。水に刻んだ昆布を入れておきます。
2. にんじんは3mmほどの薄切り、玉ねぎはくし形、ピーマンは1cm角に切り、しょうがとにんにくはみじん切りにします。
3. ●たれの材料を混ぜます。1の水と昆布も一緒に入れます。
4. 高野豆腐の水けを絞り、片栗粉(分量外)をまぶします。
5. フライパンに油(大さじ1)を入れて中火にかけ、4の高野豆腐を炒めます。
6. カリッとしたらフライパンに油をたし、にんにく、しょうがを入れて香りを出します。
7. 玉ねぎ、にんじんを加えて炒め、火が通ったら、なすとピーマンも加えます。
たれを回し入れ、ひと煮立ちするまで混ぜ、とろみが出てきたら火を止めます。

◆なすとオクラのごま和え



◆材料

なすの塩炒め…1本分

オクラ…2~3本

●和え衣

すりごま…大さじ2

きび糖…小さじ1

しょうゆ…小さじ1と1/2

◆作り方

1. オクラを洗ってへたとがくの部分を切り取り、塩をしてまな板の上で板ずりします。
2. 鍋に湯を沸かし、塩がついたオクラをそのまま1~2分ほどゆでます。
ざるに上げて冷まし、一口大に切っておきます。
3. ボウルに●和え衣の材料を入れて混ぜ、なすとオクラを加えて和えます。

★ベースのレシピ②湯むき塩トマト

実は春が旬のトマト。最近はいろいろな種類が出ていますね。

もちろんトマトは皮つきのまま、食べてくださいね。

今回は湯むきをしてアレンジしていきます。



◆材料

トマト

塩…少々

◆作り方

1. トマトは洗って、へたの近くを包丁で1 cmほどの切れ目を入れます。
 2. 鍋に湯を沸かし、沸騰したら、トマトを入れます。
 3. 皮が薄く離れてきたら、水にとり冷やします。皮をむいて角切りにし、塩をふります。
- ※たくさん作った時は冷凍することができます。



湯むき塩トマトアレンジレシピ

◆チャーハン



◆材料/2人分

ごはん…2杯分	菜種サラダ油…小さじ2
湯むき塩トマト…1個分	酒…小さじ1
えのき…少々	味噌…小さじ1
小ねぎ…少々	(塩少々)

◆作り方

1. えのきは1cmに、ねぎは粗みじん切りにします。
2. フライパンに油を入れて中火にかけ、えのきとトマトを入れて炒めながら水分を飛ばします。
3. 半分ぐらいになったら、ごはんとねぎを加えてさらに炒めます。
4. 酒で溶いた味噌を鍋肌から入れ、ごはんがパラパラするくらいまで炒めます。

※味噌によって味が違ってきますので、塩などで味を調整してください。

◆雑穀米サラダ



◆材料/2~4人分

雑穀ごはん…1/2杯(75gほど)

湯むき塩トマト…1個分

パプリカ…少々

ピーマン…少々

玉ねぎ…少々

ルッコラ…少々

豆類(ひよこ豆、大豆) …大さじ3~4

塩…少々

こしょう

レモン汁…大さじ2

酢…大さじ2

オリーブオイル…大さじ2

◆作り方

1. 玉ねぎ、パプリカ、ピーマンを5mm角に刻みます。ルッコラはちぎっておきます。
2. ボウルに、調味料を入れてよくかき混ぜドレッシングを作ります。
湯むき塩トマト、刻んだ野菜を加えて混ぜます。
3. ルッコラ、雑穀ごはん、豆類も加えて混ぜます。

◆レタスとトマトのスープ



◆材料/2人分

レタス…1枚	水…300ml
湯むき塩トマト…小1個分	塩…ひとつまみ
えのき…少々	しょうゆ…数滴
しめじ…少々	こしょう…お好みで
昆布…少々	

◆作り方

1. 鍋に湯むきトマトを入れて中火にかけ、1分ほど加熱して水分を飛ばします。
水、刻んだ昆布、刻んだえのき、しめじを入れて2~3分煮込みます。
2. レタスをちぎって加え、ひと煮立ちしたら塩としょうゆで味を調えます。

◆トマトとじゃがいものスープ



◆材料/2人分

- じゃがいも…1個
- 湯むき塩トマト…1/2個分
- オクラのお浸し…1本分
- 水…300cc
- 昆布…適量
- 塩…ひとつまみ

◆作り方

1. じゃがいもは薄切り、オクラは小口切り、湯むき塩トマトは角切りにします。
2. 鍋に水と刻んだ昆布、じゃがいもを入れて中火にかけます。
じゃがいもが柔らかくなるまで中火でことごと5～6分ほど煮ます。
3. トマトと塩を加え、ひと煮立ちしたら火を止めます。
4. 器に盛って、オクラをのせます。

◆トマトソース



◆材料

- 湯むき塩トマト…2 個分
- にんにく…少々
- オリーブ油…少々
- 塩…少々
- バジル(あれば)…少々

◆作り方

1. 湯むき塩トマトは角切り、にんにくはみじん切りにしておきます。
2. 鍋にオリーブ油、にんにくを入れて中火にかけます。
香りがしてきたらトマトを入れてよく炒め、中火～弱火で煮詰めます。
3. 塩で味を調えます。

トマトソースを使ったおまけのレシピ

◆じゃがいものニョッキ



◆材料/2人分

- じゃがいも…2個(200 gほど)
- 強力粉…40 g
- 塩…少々
- トマトソース…適量
- バジル(あれば)…少々

◆作り方

1. じゃがいもは良く洗い、半分に切って、蒸し器で10分ほど蒸します。
熱いうちに皮をむいてボウルに入れ、フォークでつぶします。
2. 1のボウルに強力粉と塩を加えてゴムベラでさっくりと混ぜ合わせ、手でまとめます。
生地がまとまったら、2cmぐらいのお団子状に丸めて平らにつぶします。
(10個ぐらいに分けます。)
3. 塩を加えた熱湯で浮き上がってくるまでゆでます。
浮いてきたものからすくい取り、水を切ってからざるにあげます。
4. 器に盛ってトマトソースをかけ、バジルをかざります。

★ベースのレシピ③オクラのお浸し



◆材料

- オクラ…10本ほど
- 塩…適量
- かつお節…少々
- めんつゆ…小さじ1

◆作り方

1. オクラを洗い、ヘタと、ガクの部分を切り取ります。先を残すと水っぽくなりません。
2. オクラに塩をして、まな板の上で板ずりをします。
板ずりをすると産毛がとれ、色が鮮やかになります。
3. 鍋に湯を沸かし、塩がついたオクラをそのまま、1分～2分ほどゆでます。
4. ざるに上げて冷まします。水にはとりません。
5. ボウルにオクラとかつお節、めんつゆを入れてよく混ぜます。

◆簡単すり流しみそ汁



◆材料2人分

オクラのお浸し…4本	えのき…少々
長いも…2cmぐらい	味噌…大さじ1弱
すりごま…小さじ2	水…300cc
昆布…少々	

◆作り方

1. 長いもは皮をむいてすり下ろし、オクラは刻んでおきます。
2. 器に1を盛り、すりごまを入れます。
3. 鍋に水と刻んだ昆布、えのきを入れて火にかけ、だし汁を作ります。
4. 煮立ったら味噌をとき、熱々のうちに2の器に流し入れます。

◆長いもとオクラの素揚げ



◆材料

長いも…4 cmほど

片栗粉…少々

オクラのお浸し…3本

油…適量

海苔…少々

塩…少々

◆作り方

1. オクラは縦半分に切り、長いもは皮をむいて1 cm角の棒状に切ります。
海苔は細く切っておきます。
2. 長いもの上にオクラをのせ、オクラと長いもが離れないように海苔を巻きます。
片栗粉を軽くまぶして、少量の油で揚げます。
3. カラッと揚がったら塩をふります。

◆長いもとオクラとしらす和え



◆材料

長いもとオクラのお浸しを同量

しらす…適量

しょうゆ…少々

◆作り方

1. 長いもとオクラのお浸しをみじん切りにします。
2. しらすを加えてよく混ぜます。
3. 食べる時にしょうゆをかけます。

※納豆に混ぜても、そのままご飯にかけてもよいでしょう。

◆オクラの梅干し和え



◆材料

- 梅干し…少々
- オクラのお浸し…3本

◆作り方

1. オクラを1 cm幅に切ります。
2. 梅干しは種を取って果肉を粗く刻んでおきます。
3. ボウルに梅干し、オクラを入れて混ぜます。

★おまけのレシピ★

◆サラダをおいしく食べるためのドレッシング



◆材料

玉ねぎ…1/2 個

にんにく…1/2 かけ

酢…大さじ 1

オリーブオイル…大さじ 1

塩麹…小さじ 1

アンチョビ…1 枚

りんご…1/8 個

野菜いろいろ

(レタス、ベビーリーフ、キャベツ、
玉ねぎ、大豆、ひよこ豆、カボチャ、
トマト、なす、オクラなど)

◆作り方

1. ボウルに、玉ねぎ、にんにく、りんごをすりおろし、刻んだアンチョビも入れてよく混ぜます。
塩麹、酢、オリーブオイルを加えてよく混ぜます。

◆中華風ドレッシング



◆材料

ごま油…大さじ 1

豆腐、トマト、オクラ、なすなど…適量

酢…大さじ 1

しょうゆ…大さじ 1

塩…ひとつまみ

きび糖…少々

◆作り方

1. 小ぶりのびんに調味料を入れてふたをし、よく振ります。
2. 今回は、なす、オクラ、トマトを刻んで、お豆腐の上のにせました。
ドレッシングをかけて、くずして、混ぜてどうぞ。

【食材について学ぼう!2回目】

1. なす



なすは今の時期から秋まで長く食卓で活躍します。旬は7~9月の夏野菜です。

ぬか漬け、煮物、炒め物、揚げ物とどんなお料理でもおいしく食べられます。

こなす、丸なす、米なす、長なす、水なすなど種類も豊富です。

ポリフェノールの一種のアントシアニンは、抗酸化作用があります。

抗菌、利尿作用もあると言われています。

ただ、なすは身体を冷やしますから、

体を温めるしょうがや大根おろしなどを添えてバランスをとるといいですね。

2. トマト



今が旬のトマト。

おなじみの赤い色素リコピンは、カロテンの一種で最高の抗酸化物質とされています。

リコピンは熱にも強いので、スープにしても大丈夫！！

ビタミンC、ビタミンB群なども多く、

トマトの酸味は胃の調子を整えたんぱく質の消化を助けてくれますし、

食物繊維のペクチンも豊富ですので整腸作用もあります。

「トマトが赤くなると医者が青くなる」こんなことわざもあります。

完熟トマトは栄養価が高い証拠ですね。

生のまま、ガブリといくのもおいしいですし、

スープ、煮物、炒め物、サラダにと幅広く使えてとても便利な食材です。

彩りがきれいな食卓は栄養も満たされていますから、今の季節は常備しておきたいですね。

生で使える今の時期にいろいろお試しください！

3. オクラ



オクラは緑黄色野菜です。

オクラに含まれるぬめりの成分はペクチンなどの食物繊維です。
ペクチンは水溶性の食物繊維で整腸作用があります。

オクラにはβカロテンが多く含まれています。

オクラは乾燥に弱いため、買ったらすぐゆでるようにしましょう。

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<春夏3か月コース> 第2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。