

🍏 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<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!



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!

早いもので今回は春夏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「夏バテを防ぐ常備菜。」

1. 夏に気を付けたいこと。補いたいこと。

2. 不足しがちなものを補い体調を整える常備菜。

1. 夏に気を付けたいこと。補いたいこと。

いつもそうですが、夏は特に、毎日の暑さや冷房の冷えなど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。

ほか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と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とる必要があります。

◆のどが渇く前に補給！

のどが渇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。

喉が渇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

一度にたくさんの水や冷たいものをとると胃の働きが悪くなりますから、

コップ1杯程度を少しづつ飲んで、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。

2. 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。

水に溶ける**水溶性食物繊維**と、水に溶けない**不溶性食物繊維**の 2 種類あります。

このどちらもとるようにしましょう。

◆水溶性…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。

野菜、きのこ類、果物、いも類など。

特に多く含まれる食品はオクラ、海藻類、ごぼう、納豆など。

◆不溶性…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・玄米・こんにゃく・そば・大麦・ブロッコリー

大豆、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**、**切干大根**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とりたいですね。

ビタミン B 群は 8 種類あり、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 群は水溶性のため、体の中にためておくことができません。

毎日こまめに補給したいビタミンです。また調理は汁ごと利用できると良いですね。

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**を一緒にとるとより代謝を促します。

今回登場する**枝豆**は、ビタミン A、B1、B2、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、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！

【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からませて保存します。

アレンジレシピ⇒**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いもの米粉かき揚げ**
じゃがいも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。

アレンジレシピ⇒**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。

アレンジレシピ⇒**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**

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. 枝つ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。
鍋に入れて塩でもみ、3分ほどそのまま置きます。
 2. ひたひたの水を入れて中火にかけます。沸騰してから3分ほどゆでます。
 3. さやから出して保存容器に入れ、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銘白玉



◆材料：2～3人分

白玉団子…3個×人数分

【ずんだ餡】

しょうゆ枝豆…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

【ずんだ餡】

1. 枝豆の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。

【くるみ餡】

1. 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
- しょうゆ枝豆…大さじ1
- ゆで大豆…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へのせ、きざみます。
梅干しもきざみます。
2. ボウルに1を入れて、しょうゆ、味噌を加えてよく混ぜます。

※ごはん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いもの米粉かき揚げ



◆材料

- | | |
|---------------|--------------------------------------|
| さつまいも…3 cmほど、 | ●衣 |
| とうもろこし…大さじ 3 | 〔米粉…大さじ 3 水…大さじ 2 (小麦粉の場合は同量で) |
| しょうゆ枝豆…大さじ 3 | |
| 塩…ひとつまみ | |
| 揚げ油…適量 | |

◆作り方

1. さつまいもは7mm角に切っておきます。
2. ボウルに●衣の材料を入れてよく混ぜます。
とうもろこし、枝豆、さつまいも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。
しばらくそのままにしておきます。
4. 2分ほどたって固まっていたら、菜箸で裏返します。反対側も1分ほど揚げます。
5. バットなどに取り出し、油を切ってから盛り付けます。

◆じゃがいもと枝豆のお団子あんかけ



◆材料/2~4人分

蒸したじゃがいも…1個

塩…少々

しょうゆ枝豆…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…100cc

水溶き片栗粉…少々

(米粉小さじ1 + 水小さじ2弱)

◆作り方

1. 蒸したじゃがいもは温かいうちに皮をむき、ボウルに入れてつぶしてなめらかにします。
2. 粗く刻んだ枝豆を加えて、3cm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。

※刻んだしょうが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

にんじん…3 cmほど(大さじ 3)

とうもろこし…大さじ 3

しょうゆ枝豆…大さじ 3

豆腐…1/2 丁(150g ぐらい)

水…350cc

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. にんじんを7 mm角に切ります。
2. 鍋に水とにんじんを入れ、3分ほどゆで、
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. にんじん、とうもろこし、枝豆をいったんボウルに移し、豆腐を鍋に入れて2分ほど煮ます。
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



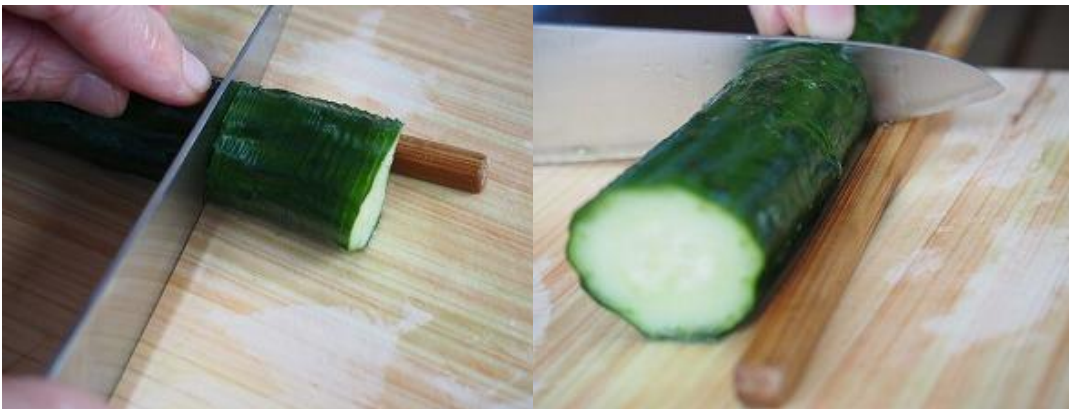
◆材料

きゅうり

塩…小さじ1/2

◆作り方

1. きゅうりをよく洗い、へたのところを少し切り落とします。
切り落としたへたの部分と切り口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3分ほどおきます。
3. まな板にきゅうりと菜箸1本を平行にぴったりと並べて置きます。
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



◆材料

じゃばら風きゅうり…1/2本

トマト…1/2~1個

酢…大さじ2

メープルシロップ…小さじ1

◆作り方

1. ボウルに酢とメープ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

| | |
|-----------------|-----------|
| じゃばら風きゅうり…1/2 本 | もやし…ふたつまみ |
| 塩蔵わかめ…少々 | 塩…小さじ 1/2 |
| トマト…1/2 個 | 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. 香りが立ったら、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

じゃばら風きゅうり…1/2本
春雨（乾燥）…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
水…600cc

◆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、5 cmに切った乾燥春雨を入れて3分ほど煮ます。
3. 塩で味を調えます。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個

じゃばら風きゅうり…1/2本

味噌…小さじ4強

水…600cc

昆布…少々

えのき…少々

◆作り方

1. 鍋に湯むきをして2cm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、5mm角に切った昆布、水を入れて3分ほど煮ます。
あくはていねいにとりましょう。
3. 味噌を溶き入れて器に盛り、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

ゆでたオクラ…2~3本

じゃばら風きゅうり…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…レモン汁と同量

オリーブ油…レモン汁と同量

◆作り方

1. 切干大根は水で戻し、オクラは1cmに切ります。

レモンは1~2枚を薄切りにして、残りを1/4に切りドレッシングに使います。

2. ボウルにドレッシングの材料を入れて混ぜ、野菜を入れて軽く和えます

★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、包丁で4~5個に切り分けます。
2. 湯気の立った蒸し器に入れ、塩をふって12分ほどゆでます。

※蒸すことで水溶性の栄養をそのままとることができます。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

| | |
|-------------------|-----------------------|
| 蒸しとうもろこし…大さじ 6 | 塩…小さじ 1/2 |
| クリームタイプのコーン…大さじ 3 | 水…600 cc |
| じゃがいも…1個 | 油…少々 |
| えのき…少々 | [米粉…小さじ 1 水…小さじ 1 |
| キャベツ…1/2枚 | |
| 玉ねぎ…1/4 | |

◆作り方

1. 玉ねぎ、キャベツは粗みじんに、じゃがいもは1cm角に、えのきは1cmに切ります。
2. 鍋に油をしき、1を炒めます。
3. 粒をばらしたとうもろこし、クリームタイプのコーン、水を加え10分ほど煮ます。
塩で味を調べ、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。

◆炊き込みコーンごはん



◆材料

蒸しとうもろこし…1本分 塩…小さじ 1/2
お米…2合 4cm角ぐらいの昆布…1枚
水…400cc

◆作り方

1. 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。
2. 土鍋に、お米、水、塩を入れよくかき混ぜます。
とうもろこしと昆布を並べてふたをして、強火にかけます。
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す。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、ごはんに入れてさっくりと全体をまぜます。
お茶碗に盛り、刻んだ昆布をのせます。

◆焼きコーン



◆材料

蒸しとうもろこし…適量

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枚分

| | |
|---------------|------------|
| 蒸しとうもろこし…1切れ分 | かつお節粉…小さじ2 |
| 米粉…大さじ3 | 塩…少々 |
| 白ごま…小さじ1 | 水…大さじ3 |
| しらす…大さじ1 | 油…小さじ1 |

◆作り方

1. ボウルに米粉、ごま、しらす、かつお節粉、塩、水を入れよく混ぜます。
最後に粒をばらした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、余分な油は拭き取って中火にかけます。
3. お玉で1を流し入れ、そのまま3分ほど焼きます。
裏返して2分ほど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

酢…小さじ2

お好みできび糖…ひとつまみ

味噌…小さじ2

しょうゆ…小さじ1/2

◆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たのしい手まり寿司。
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

| | |
|---------------|---------------|
| ごはん…2杯分 | 蒸しとうもろこし…大さじ2 |
| ひじきの煮物…大さじ3~4 | 甘夏…1/4個(柑橘類) |
| 枝豆…大さじ2 | 白ごま…少々 |

◆作り方

1. 甘夏は皮をむいて、小房に分けておきます。
2. ボウルにすべての材料を入れてさっくり混ぜ、4~6等分します。
3. ラップを20cmぐらいに切り、2を乗せて、きゅっと結び丸くします。
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もどうぞ！

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。

摂りす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ますが、お酢と一緒にとったり、加熱することでその働きを抑えられるといわれています。

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。

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<春夏3ヵ月コース> 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。