



滋養ごはんと毎日スープ通信クラス<秋冬3ヵ月コース>

第1回目

この度は、「滋養ごはんと毎日スープ通信クラス<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!

これから3回に渡ってお届けします。どうぞよろしくお願い致します!



講座を通して、

滋養あるごはんとスープを作ることがもっと身近に、

もっと簡単にたのしくなることはもちろん!

私たちの講座全体の目的として、

毎日の食事作りに余裕、ゆとりができ、

何かにチャレンジしたくなること。空いた時間で大好きなことを学ぶ!ことなど

「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。

作ってみる、取り組んでみる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!^^



この講座は、

ごはんとスープだけで十分。

ごはんと味噌汁でしっかり滋養がある。

それに常備菜が1~2品あったらもっといい。

そんな食生活を実現するための講座です。

【この講座の目指しているところ】

1. ごはんとスープだけでも栄養価が十分にあること。
2. 単に詰め込むだけのものではなく、滋味深く味わい深いものであること。
3. 「味わうこと・食のたのしみ」を忘れないこと。

はじめに、それぞれについて少し解説していきますね

1. ごはんとスープだけでも栄養価が十分にあること。

仕事や育児で毎日を忙しく暮らす方に、

また、料理が苦手で何とかしたい方にお伝えしたいのが、一汁三菜でなくても大丈夫。

それに囚われる必要はなく、一汁一菜でも栄養価を十分に組み立てることもできる。

これで十分。安心だということです。

2. 単に詰め込むだけのものではなく、滋味深く味わい深いものであること。

毎日食べても飽きのこない、昔ながらのごはんと味噌汁。

特別なことではなく、ていねいに作ること。旬の食材を使うこと。味付けはシンプルに。

どこか懐かしく、繰り返し食べて安心感が増すような・・・

そんなレシピをお届けしたいと思います。

3. 「味わうこと・食のたのしみ」を忘れないこと。

一汁一菜で、質素に、毎日同じ、これこそがよいのだ！…という偏りが生まれてしまう可能性も

まじめに頑張っている人ほど、あるのではないのでしょうか。

「一汁一菜でも OK！大変な日はそれで十分 OK だ。」というところから、一歩出て、

違うものを作ったり、ていねいさを味わったりすることも忘れずにいてください。

それこそが食のたのしみであり、大切な意識だと思います^^

今回は以下の内容にてお届けいたします。

第1回目【毎日のごはんをチェック。秋冬の炊き込みごはんを学ぶ。】

1. 毎日のごはん、ここだけは整えよう!チェックリスト。

2. 旬とは何か。旬を取り入れる意味。

3. 炊き込みごはんマスターになろう!

4. 秋冬の旬をごはんとスープに活かす簡単な方法。

5. 今月の滋養ごはんとスープ、小さな1品のレシピ

ベース①きのこの味噌炒め・・・きのこのおこわ/きのこのスープ

ベース②ごぼうの塩きんぴら・・・きんぴらごはん/ごぼうの味噌汁

ベース③カリフラワーとれんこんのクリーム煮・・・ドリア風/カレー風スープ

小さな1品・・・白菜の即席漬け、大根の浅漬け、にんじんの浅漬け

それでは、第1回目をはじめていきましょう。



1. 毎日のごはん、ここだけは整えよう!チェックリスト。

滋養ごはんと毎日スープへと向かう前に!

毎日のごはんの基本チェックをしてみましょう。

ベースをチェックし、知っておけると、

何をするとより食生活が充実するか明確になります。

まずは以下の項目を、ざっとチェックしてみてください。

【食生活の基本チェック】

- 食事に気をつけている。
- お料理を作ることが好き。
- 食事はよくかんでいる。
- 体重をある程度維持している。
- 夜更かしはしない。
- 朝、気持ちよく起きることができる。
- 旬の野菜を食べている。
- いただきます・ごちそうさまのあいさつをしている。
- 食卓をたのしく囲んでいる。

全9項目。何個チェックが入りましたか?

次のページから、それぞれ解説していきますね。

【食生活の基本チェック【解説編】】

食事に気をつけている。

「気を付けている」とは何か、ということになるかと思いますが、

これは、一言で言うなら「家族への配慮」。

こうすれば食べるとか、これは食べないからこうしてあげようとか、

何かに気を付けてごはんを作っていませんか？

これは愛情表現でもあり食生活への配慮の証でもあります。

お料理を作ることが好き。

こちらはチェックが入ってほしい項目ではありますが・・・

もしチェックができなかったとしても OK。

日々の改善のしがいがあると思ってください！

前もって仕込んでおいたものがあったり、今よりも少しでもゆとりを作ることができたりしたら、

変わってくるはずです。

食事はよくかんでいる。

「噛むこと」は、食べ物の消化吸収をよくすることはもちろん、

細胞のすみずみまでエネルギーをいきわたらせ、脳の働きを促してくれます。

そして、噛めば噛むほど素材はおいしいですよ。

体重をある程度維持している。

毎日体重計っていますか？

プラスマイナス 1 kg くらいをキープできるとベストです。

夜更かしはしない。

10 時～2 時までの間に細胞がリセットされるといいます。

この間に寝ると消化リズムもよいです。

朝、気持ちよく起きることができる。

朝気持ちよく起きて、お腹が空いてごはんを食べるのが理想的です。

□旬の野菜を食べている。

両手いっぱい分くらいの量が一日の野菜の適量です。案外量がありますよね。

サラダをバクバク食べるイメージ位でちょうどになります。

さらに旬を取り入れ、秋冬は、蒸す、ゆでるなどしていただきましょう。

□いただきます・ごちそうさまのあいさつをしている。

あいさつははじめ、習慣。感謝の意を示す場でもあります。

神聖な気持ちで向き合いたいところです。

大人はもちろん、小さいお子さんもしっかりと食事の挨拶をしましょう。

□食卓をたのしく囲んでいる。

食卓は本来はたのしい場所、それぞれの居場所、コミュニケーションの場。

がみがみと厳しい空気になっていませんか？

がみがみキリキリが定番の場となっている場合はノルマや強制をゆるめて、

たのしい場づくりを心がけてみましょう。

料理の作り手の気持ちひとつで雰囲気が変わります。

チェックできなかったところは解説を読みつつ、
改善できそうなところから取り組んでみてくださいね。

毎日の食事づくりは本当に大変なこと。
よくやっている自分に◎をつけながら、進んでいきましょう！

2. 旬とは何か。旬を取り入れる意味。

教室でも「旬の野菜」を食べましようをよくお話ししています。

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

栄養価が高く、おいしく、たくさんできるので安く買うことができる「旬」の食材。

自然の摂理って本当によくできていますね。

最近では季節問わず、なぜか年がら年中食べられる野菜も増えていますが、

季節の旬を意識して、新鮮な旬のものをたっぷり食べることをおすすめします ^ ^

◆季節の旬について

・秋は実り。根菜・いも類・きのこで冬に備えます。

→さつまいも、里芋、大根、れんこんなど

・冬は体を温める根菜・葉野菜

→にんじん、ごぼう、しょうが、白菜、小松菜など

・春は苦みと芽吹き春野菜

→春キャベツ、新じゃがいも、菜の花など

・夏は体を冷やす夏野菜

→レタス、きゅうり、トマト、なすなど



◆日本の旬3つ「はしり」「さかり」「なごり」

日本の旬は、三種類あります。

- ・旬の先取り！出たて！→「はしり」
- ・旬真っ盛り！→「さかり」
- ・旬がまもなく終わりを迎える→「なごり」

一食で三種含まれているとよいと言われていますが、なかなかハードルが高い！？かもしれませんね。

旬のものを食べた時に、これが「はしり」「さかり」「なごり」のどれに当たるか、

ちょっと分析してみるとたのしみが拡がると思います。

ぜひ、やってみてくださいね。

3. 炊き込みごはんマスターになろう！

組み合わせ自在！炊き込みごはんマスターになろう！です。

春夏コースでもお伝えしていますが、「炊き込みごはん」はコツさえ覚えてしまえば、家にあるものを入れて、好きな味で、スイッチひとつでできる簡単な滋養メニューです。

炊き込みごはんが滋養あふれるもの、栄養価として安心なものであれば、

朝ごはんもこれ一膳＋お味噌汁＋ちょっとした野菜の浅漬けなどがあれば OK となりますね。

◆炊き込みごはんをおいしく簡単につくるための3つのポイント。

①炊き込みにおいしい具材を組み合わせる。

炊き込んだらおいしさUP！秋冬のおすすめ9食材と使い方

さつまいも	ほくほくとした食感と甘さが炊き込みごはんをおいしくしてくれます。 腹持ちもよくなります。 大き目の乱切りくらいが崩れずに炊けるちょうどよい大きさになります。 秋冬にたくさん味わいたい重要アイテムです。
栗	栗は皮付きのまま15分ゆで、皮は包丁でていねいにむいて使います。 栗ごはんは旬のうちに毎年味わいたい一品。 思い出の定番であることも多いと思います。
れんこん	食べやすく薄めに切って使います。(短冊薄切りくらい) 薄切り塩炒めを常備し、もち米と、えのきと一緒に炊いておこわに。
銀杏	秋冬の旬。銀杏が炊き込みごはんに入っていると嬉しくなりますね。 仁と呼ばれる黄色い実の状態にしてから炊き込みます。 (※実は仁になるまでの作業が大変だったりします。 ブログで紹介しています。気になる方は見てみてくださいね。)
にんじん	炊き込み定番ですね。食べやすく薄めに切って使います。 (短冊薄切りくらい)
ごぼう	秋冬の旬です。細切りにして水にさらして使います。
きのこ類	どのきのこが入ってもおいしい！ きのこは炊き込みごはんの味わいを深めてくれるアイテムです。
里芋	秋冬の旬です。 大き目の乱切りくらいが崩れずに炊けるちょうどよい大きさになります。 豆類、栗などと組み合わせる。
魚	焼きあがったさんまや鮭と一緒に炊き込むとおいしいお魚ごはんになります。 基本のしょうゆベースにみりんを少々足すとおいしいです。

②味付けを決める。

味付けのベース、基本は2種類。加えて秋冬におすすめの味付けをご紹介します。

基本1◆しょうゆベース

2合に対して→ しょうゆ…小さじ2、酒…大さじ1、塩…小さじ1弱

基本2◆塩ベース

2合に対して→ 酒…小さじ2、塩…小さじ1強

秋冬おすすめ①◆しょうゆ+みりんベース（甘味を足したい時に。）

2合に対して→ しょうゆ…小さじ2、みりん…小さじ2、塩…少々

秋冬おすすめ②◆味噌ベース（ちょっといつもと違うものが食べたい時に。）

2合に対して→ みりん…小さじ1、味噌…小さじ1、塩…少々

献立に悩んだときこそ、時間がないときこそ、炊き込みごはん！

今日からぜひ作ってみてくださいね。

③水加減に注意する。

炊き込みごはんでは注意したいのは水加減。

これ以外に注意するところはないくらいの大事なポイントです。

基本の水加減

①水+調味料=普段の水加減でセット

②具材を足す

③材料をかき混ぜずに炊く。

本当に難しいことは何もない炊き込みごはん。

ここまでの3ステップにそって

ぜひ炊き込みごはんをマスターしてみてくださいね。

※水分の多い食材は水加減を調整しましょう。

4. 秋冬の旬をごはんとスープに活かす簡単な方法。

秋冬が旬の食材は根菜類が中心になりますが、根菜類は、「炊く」「煮る」「蒸す」などの調理過程を経ると、柔らかく食べやすく、じんわりおいしくなります。

ごはんとスープに向いている、扱いやすいものになります。

今回お届けするレシピの中の炊き込みや煮込みであれば、家にある旬の根菜を足していただいてもOKです。旬を使ったマイアレンジも試してみてくださいね。

【秋冬の旬】

さつまいも、里芋、大根、れんこん、ほうれん草、春菊、白菜、カリフラワー、ブロッコリー、かぶ、にんじん、ごぼう、しょうが、小松菜、長いも、長ねぎなど。

それでは、「今月の滋養ごはんとスープ、小さな1品」のレシピのご紹介です。

「今月の滋養ごはんとスープ」のレシピはベースからの展開となります。
ひとつの簡単なベースのレシピから、ごはんとスープ両方にアレンジすることができます。

ベースのレシピは、便利な常備菜のレパートリーとして、そのまま食卓に並べてもよし、

仕込んでおいて、日を置いてごはんとスープばらばらに活用するもよし、一気に仕上げるもよし、

たのしんでお使いいただけたら嬉しいです♪

5. 今月の滋養ごはんとスープ、小さな1品のレシピ

★ベースのレシピ①きのこの味噌炒め



◆材料

きのこ（エリンギ、えのき、まいたけ、しめじなど）…500g
味噌…大さじ3
水…大さじ3
油…適量

◆作り方

1. エリンギは5 cmほどの長さで食べやすく切ります。
えのきは石づきを除き、3 cmほどの長さに切ります。
まいたけ、しめじも石づきを除き、食べやすくほぐします。
2. 味噌を水で溶いておきます。
3. フライパンに油を熱し、エリンギを入れて中火で炒めます。
少し焼き目がついたら、残りのきのこも加えて中火で炒めます。
4. 全体にしんなりしてきたら、溶いた味噌の2/3を加え、強火で炒めて水分を飛ばします。
5. 火を止めて残りの味噌を加え、味を調えます。

※お使いの味噌の濃さによって、お好みの味に調整してください。

◆きのこのおこわ



◆材料/2合分

もち米…1合

お米…1合

きのこの味噌炒め…200g

銀杏…70g

ゆで栗…130g

塩…ふたつまみ

水…350ml

◆作り方

1. もち米とお米を一緒にといで30分ほど浸水し、ざるにあげて15分水切りします。
2. 鍋に(炊飯器)に1を入れ、塩と水を入れよくかき混ぜます。
きのこの味噌炒め、銀杏、ゆで栗をのせて炊きます。

◆きのこのスープ



◆材料/1人分

きのこの味噌炒め…40g

小松菜…少々

お湯…180ml

◆作り方

1. 小松菜をゆでて食べやすい長さに切ります。
2. お碗にきのこの味噌炒めと1を入れ、お湯を注ぎます。

※お好みで味噌を加え、味噌汁としてお召し上がりください。



★ベースのレシピ②ごぼうの塩きんぴら



◆材料

- ごぼう…100g
- 糸こんにゃく…40g
- えのき…40g
- ごま油…適量
- 塩…小さじ 1

◆作り方

1. ごぼうを 4~5 cm長さの千切りにし、サッと水にさらします。(2~3 分程度、長くても 5 分で十分)
2. 糸こんにゃくは下ゆでし、食べやすい長さに切ります。
えのきは石づきを除き、5 cmほどの長さに切ってほぐします。
3. フライパンにごま油を熱し、水けをきったごぼうを入れ、中火で 5 分ほど炒めます。
4. 糸こんにゃく、えのきを加えて軽く炒め、水を少量 (分量外) 加え、
ふたをして弱火で 5~10 分ほど蒸します。
5. ごぼうがやわらかくなったら、塩で味を調えます。

◆きんぴらごはん(しょうゆ味)



◆材料

お米…2合	しょうゆ…小さじ2
ごぼうの塩きんぴら…100g	酒…小さじ2
にんじん…30g	水…350ml
油揚げ…3/4枚	白いりごま…適量
レンズ豆…大さじ1	

◆作り方

1. お米をといで15分ほど浸水し、ざるに上げて15分ほど水切りします。
2. 油揚げは油抜きをして刻んでおき、にんじんは小さめの短冊切りにします。
レンズ豆は洗っておきます。
3. 鍋に(炊飯器)に1を入れ、調味料と水を入れます。
ごぼうの塩きんぴら、にんじん、油揚げ、レンズ豆をのせて炊きます。
4. 器に盛りつけて、ごまをふります。

◆ごぼうの味噌汁



◆材料/2人分

ごぼうの塩きんぴら…20g

切り干し大根…少々

昆布…少々

水…200ml

味噌…小さじ2ほど

豆腐…少々

小ねぎ…少々

◆作り方

1. 鍋に水を入れ、刻んだ昆布、ごぼうの塩きんぴら、切り干し大根を入れて煮立てます。
2. 豆腐を加え、味噌を溶きます。
3. 器に盛り、小ねぎを散らします。

★ベースのレシピ③カリフラワーとれんこんのクリーム煮



◆材料

カリフラワー…150g

れんこん…100g

さつまいも…80g

●ホワイトソース

玉ねぎ…60g

えのき…30g

豆乳…400ml

塩…小さじ 1 弱

米粉…大さじ 1

オリーブオイル…小さじ 2

にんにく…1/2 かけ

◆作り方

1. カリフラワー、れんこんは 3 cmほどの大きさに切り、それぞれ柔らかくゆでて粗熱を取ります。
さつまいもは 1 cmほどの角切りにし、沸騰したお湯で 5 分ほどゆでて粗熱を取ります。
2. 玉ねぎは 2 mmほどにスライスし、えのきは石づきを除き 1 cmほどの長さに切ります。
3. ボウルに米粉、豆乳、塩を入れて混ぜておき、にんにくをすりおろして加えます。
4. フライパンにオリーブオイル、玉ねぎを入れて炒めます。
しんなりしたらえのきを加えてさらに炒めます。
5. えのきもしんなりしてきたら、3 を加えて中火～強火で全体をなじませます。
6. 1 の野菜を加え、塩で味を調えます。

◆ドリア風



◆材料/1人分

- カリフラワーとれんこんのクリーム煮…120g
- ごはん…80g
- ゆで小豆…少々
- パン粉…少々
- オリーブオイル…少々

◆作り方

1. 耐熱皿に炊いたごはんを広げます。
2. カリフラワーとれんこんのクリーム煮に小豆を加えて混ぜ、1の上に広げます。
3. パン粉、オリーブオイルを回しかけ、トースターでこんがり焼き目をつけます。

※トースターがない場合は250℃に予熱したオーブンで3分ほど加熱します。

美味しそうな焦げ目がつくように様子を見て、時間を調整してください。

※ごはんを一緒に混ぜ込んでもいいでしょう。

◆カレー風スープ



◆材料/1人分

カリフラワーとれんこんのクリーム煮…100g

蒸しにんじん…10g

ゆで大豆…大さじ 1 弱

カレー粉…小さじ 2

お湯…180ml

塩…適量

ピーマン…少々

◆作り方

1. 蒸しにんじんは 1 cm角に切り、ピーマンはみじん切りにします。
2. カレー粉を少量のお湯で溶かしペースト状にしておきます。
3. 鍋にピーマン以外の材料を入れて混ぜ、中火にかけて温めます。
4. 塩で味を調えて器に盛り、ピーマンを飾ります。

※お好みでごはんを加えて、スープカレーとして召し上がってください。

★小さな1品

◆白菜の即席漬け



◆材料

白菜…500g
にんじん…少々
昆布…少々
ゆず…1個分
塩…小さじ2
酢…大さじ1
きび糖…小さじ2
保存袋

◆作り方

1. 白菜をよく洗い、1 cm幅にザクザク切ります。ボウルに入れて塩をふり、しばらく置きます。
2. にんじんは千切りにし、ボウルに加えます。昆布も細く切って、ボウルに加えます。
3. ゆずの皮をむき、千切りにします。半分に切って、果汁を絞ります。
4. 白菜がしんなりしたら、軽く絞って、保存袋に入れ、酢、きび糖、ゆず果汁、ゆずの皮の千切りを加えてよくもみます。

◆大根の浅漬け



◆材料

大根…500g
ゆず…1個
昆布(刻みめかぶ)…少々
唐辛子…1本
塩…小さじ1
保存袋

◆作り方

1. 大根をよく洗い、薄いいちょう切りにします。ボウルに入れて塩をふり、しばらく置きます。
2. ゆずの皮をむき、千切りにします。半分に切って、果汁を絞ります。
3. 大根がしんなりしたら、軽く絞って、保存袋に入れ、ゆず果汁、ゆずの皮の千切り、唐辛子、昆布を加えてよくもみます。

◆にんじんの浅漬け



◆材料

にんじん…1本(100g ほど)

塩…小さじ 1/2

しょうが…少々

酢…小さじ 1

塩麹…小さじ 1

保存袋

◆作り方

1. にんじんはよく洗い、小さな乱切りにします。しょうがはすりおろしておきます。
2. 保存袋にすべての材料を入れてよくもみます。

※サラダ感覚ですぐにも食べられます。

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 滋養ごはんと毎日スープ通信クラス<秋冬3ヵ月コース>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。