



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2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!



前回の内容はいかがでしたか?

旬や炊き込みごはんについて身近なものとなっていたら嬉しいです。

さて今回も一歩進んで・・・

毎日の食事づくりを充実させていきましょう!

今回は以下の内容にてお届けいたします。

第2回目【常備菜から滋養ごはんとスープを。】

1. ごはん×スープに展開しやすい簡単常備菜とは。

2. 混ぜごはんマスターになろう！

3. 知っておきたい無駄のない野菜の使い方・切り方。

4. 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温野菜・・・根菜のチャーハン/根菜味噌汁

ベース②大根ステーキ・・・具たくさん根菜カレー/大根ステーキの即席スープ

ベース③ほうれん草のごま和え・・・ごま和えの混ぜごはんアレンジ/白みその味噌汁

小さな1品・・・春菊のお浸し、わかめの梅酢和え、白菜としらすの塩もみ

それでは、第2回目をはじめていきましょう。



1. ごはん×スープに展開しやすい簡単常備菜とは。

ごはんにもスープにも展開しやすい常備菜があったら便利だと思いませんか？

どんな常備菜ならそうすることができるか・・・、それはやはり・・・！！

著書でも紹介していますが、

味付けがそこまでついていなくて、塩もみや蒸すなど、簡単に調理してある状態のもの。

これが展開しやすい常備菜となります。

今回は、そんな常備菜をご紹介しますので、

常備菜としても活躍させながら、

ぜひ、ごはん×スープへの展開も、たのしんでみてくださいね！

2. 混ぜごはんマスターになろう！

混ぜごはんはどのくらいの頻度でつくっていますか？

滋養ごはんを簡単に仕上げていくのに、混ぜごはんはとっても便利。

ちょっとしたコツと向いている秋冬の具材を覚えて、

混ぜごはんマスターになっちゃいましょう！

◆混ぜごはんをおいしく簡単につくるための2つのポイント。

①混ぜごはんにおいしい具材を組み合わせる。

<混ぜごはんにおすすめの秋冬具材>

蒸したいも類(里芋、さつまいもなど)、まいたけなどきのこ類、

にんじん、わかめ、大根の葉、大根(生でも)、切り干し大根、大根煮物、れんこん塩炒め、

大豆の炒り煮、高野豆腐の煮物、油揚げの煮物、こんにゃくの煮物、ひじきの煮物、

塩鮭、しらす、じゃこ、鰯、鯖、

しょうが、梅干し、ぬか漬けなど。

秋冬は少し調理済のものと一緒にまぜると、ほっこりおいしい混ぜごはんになります。

②味の組み合わせを考える。

実は変幻自在な混ぜごはん。

1種類の味だけではなく、2種類以上を組み合わせると味のハーモニーをたのしみましょう！

これは季節を通して変わらない味のたのしみ方になります。

甘×塩 / 酸×辛 / 塩×苦 / 甘×酸 / 苦×辛
甘い×辛い×酸っぱい / しょっぱい×甘い×苦み / さっぱり×しょっぱい×滋味

組み合わせることでお互いを補い合い、バランスがとれることになります。

- ・ 甘い・・・いも類、豆類、にんじん、かぼちゃ、れんこん、ごま、とうもろこし
- ・ 辛味・・・玉ねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが、唐辛子、ニラ
- ・ しょっぱい・・・わかめ、味噌、塩、しらす干し、しょうゆ、ひじき
- ・ 苦み・・・ゴーヤ、セロリ、みょうが、セリ、銀杏、ふき、大根葉、たけのこ、ごぼう
- ・ 酸っぱい・・・梅干し、酢、あんず、ゆず

このほかにも、たくさんの食材があります。

季節に合わせて、旬の食材も変わります。

自分の好きな組み合わせを探してみるのもたのしいですよ！

3. 知っておきたい無駄のない野菜の使い方・切り方。

捨ててしまっている部分も意外と食べることができます！

自分が安心できる食材の場合はぜひ、食材を余すことなく味わってみましょう！

- ・ 玉ねぎ・・・芯は味噌汁に入れたり、みじん切りにしてにんにくと一緒に炒め物に。
- ・ キャベツ・・・芯はゆでたり、少し刻んで味噌汁に。
- ・ ブロッコリー・・・芯も食べられます。周りの白い筋張っているところはカットして食べましょう！
- ・ にんじん・・・芯の周りの土の部分はえぐります。芯の部分は蒸すと味・香りも濃厚です。
- ・ ほうれん草・・・根っこはとても甘い。ゆでる時は根元が少しくタツとしたら全体を鍋にいれます。
- ・ なす・・・ヘタをめくってギリギリまで。ヘタ付き調理でもかわいいですね。
- ・ 野菜の根っこ、大根のひげ根など・・・みじん切りにして、味噌汁やにんにくと一緒に炒め物に。

4. 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温野菜



◆材料

れんこん（小さいもの）…2個

里芋…4個

にんじん…1本

◆作り方

1. それぞれをよく洗い、皮がついたまま蒸します。大きいものは写真のように切ります。
里芋は皮がむきやすいよう、縦に包丁で切れ目を入れておきます。
2. 蒸し器を強火にかけ、蒸気が上がってきたら強火のまま10分ほど蒸します。
すっと竹串が通るまでしっかり蒸しましょう。

※蒸し器がない場合・・・

大きめの鍋に高さのあるお皿を逆さに入れ、お皿がかぶるぐらいの高さまで水を注ぎます。
大きめのお皿をのせ、食材を入れて火にかけ、蓋をして蒸します。

◆温野菜のチャーハン



◆材料/2人分

●温野菜	にんにく…1片
れんこん…1/2個	しょうが…1/2片
里芋…1個	ねぎ…4cmほど
にんじん…1/4本	油…大さじ1と1/2
	塩…ひとつまみ
	ごはん…2杯分

◆作り方

1. にんにく、しょうが、ねぎをみじん切りにします。温野菜を2cm角に切ります。
2. フライパンに油をひき、にんにく、しょうが、ねぎを入れて中火にかけます。
香りが立ったら、温野菜とごはんを加えて炒め、塩で味を調えます。

◆温野菜の味噌汁



◆材料/2人分

- | | |
|----------|----------|
| ●温野菜 | 油揚げ…1/4枚 |
| れんこん…30g | 昆布…少々 |
| 里芋…30g | 味噌…大さじ1強 |
| にんじん…30g | 水…400ml |

◆作り方

1. 鍋に水と刻んだ昆布を入れておきます。
2. 油揚げは油抜きして刻み、温野菜はひと口大に切ります。
3. 1の鍋を中火にかけ、煮立ったら油揚げと温野菜を加えます。
4. ひと煮立ちさせ、味噌を溶き入れます。

★ベースのレシピ②大根ステーキ



◆材料/5枚分

大根…1.5cm×5枚

昆布…3cm角程度

にんにく…1/2片

オリーブオイル…大さじ1

塩…ひとつまみ

◆作り方

1. 大根は皮をむき、1枚1.5cmの厚さに切ります。
火の通りがよくなるように写真のように両面に切り込みを入れます。
2. フライパンに大根と昆布を入れ、ひたひたの水を加えて中火にかけます。
沸騰したら15分ほど蒸し煮にします。
水分が蒸発して焦げ付かないように適宜水を足します。
3. フライパンにスライスしたにんにくとオリーブオイルを入れて火にかけます。
香りが立ったらにんにくを取り出し、大根を入れて両面に焦げ目がつくまでしっかり焼きます。
4. 塩をふって味を調えます。

※大根の上～中央部分を使うと甘みを感じやすいです。

◆具だくさん根菜カレー



◆材料/2~3人分

大根ステーキ…2枚程度

ベースのレシピ①の温野菜

(れんこん、里芋、にんじん…各40g)

ゆでた大豆…40g

蒸しさつまいも…40g

塩…小さじ1

しょうゆ…小さじ1弱

メープルシロップ…小さじ1/2弱

●カレールー

にんにくみじん切り…1/2片

玉ねぎ…200g

えのき…50g

小麦粉…大さじ2

油…適量

カレー粉…大さじ1

水…600ml

◆作り方

1. 大根ステーキと温野菜、蒸しさつまいもをそれぞれ一口大に切ります。
玉ねぎは薄めにスライスし、えのきは1cmほどの長さに切ります。
2. フライパンに油、にんにく、玉ねぎを入れて中火にかけ、
しんなりしたらえのきを入れて炒めます。
3. 小麦粉を入れて2分ほど炒め、さらにカレー粉を加えて1分ほど炒め、ルーを作ります。
4. 水と野菜を加え、10分~15分ほど煮込み、塩、しょうゆ、メープルシロップで味を調えます。

◆大根ステーキの即席スープ



◆材料/1人分

大根ステーキ…1枚
塩蔵わかめ…3gほど
ねぎ…少々
白ごま…適量
しょうゆ…小さじ 1/2
塩…少々

◆作り方

1. 大根ステーキはいちょう切りなど食べやすい大きさに切り、ねぎを刻みます。
塩蔵わかめは軽く洗った後、2～3分お湯につけて塩抜きをします。
その後、水にさらして食べやすい大きさに切ります
2. 器に大根ステーキ、わかめをいれ、お湯を注ぎます。
ねぎ、白ごまを加え、塩としょうゆで味を調えます。

★ベースのレシピ③ほうれん草のごま和え



◆材料/2人分

- ほうれん草…1/2 把
- 黒すりごま…大さじ 2
- きび糖…小さじ 2 弱
- しょうゆ…小さじ 1

◆作り方

1. ほうれん草はよく洗います。
鍋に湯を沸かし、ほうれん草を根元から入れます。
茎がしんなりしたら全体を入れて 30 秒～1 分弱ゆでます。
2. ほうれん草をすぐに流水にとり、根元をそろえて水気をしぼり、3～4 cm長さに切ります。
3. ボウルに調味料を入れてよく混ぜ、ほうれん草を和えます。

◆ほうれん草のごま和えの混ぜごはんアレンジ



◆材料/2人分

ごはん…2杯分

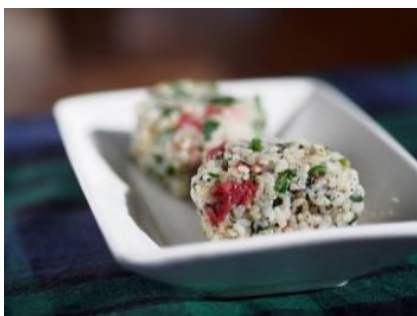
ほうれん草のごま和え…50g

◆作り方

1. 細かく刻んだごま和えをボウルに入れ、ごはんを加えてよく混ぜます。

◆ほうれん草のごま和えおにぎり

1に、梅干し1個をちぎって加え、
おにぎります。



◆ほうれん草の胡麻和えちらし寿司

1に梅酢小さじ2と梅干を加えて混ぜます。
蒸したにんじんと大根を花形に抜いて飾ります。



◆白みそ味噌汁



◆材料/2杯分

ほうれん草のごま和え…30g

白みそ…大さじ 1 強

熱湯…400ml

◆作り方

1. お椀にほうれん草のごま和えと白みそを入れます。
2. 熱湯を注いで白みそを溶きます。

★小さな1品

◆春菊のお浸し



◆材料/2人分

春菊…1/2 把

切り干し大根…5g

かつお節…少々

白ごま…少々

めんつゆ…小さじ 2

◆作り方

1. 春菊はよく洗います。
鍋に湯を沸かし、春菊を根元から入れます。
茎がしんなりしたら全体を入れて 30 秒ゆでます。
2. 春菊をすぐに流水にとり、根元をそろえて水気をしぼり、3 cm長さに切ります。
3. ボウルにすべての材料を入れてよく混ぜ、春菊を和えます。

◆わかめの梅酢和え



◆材料/2人分

- 塩蔵わかめ…40g
- しょうが…1/2 かけ
- 梅酢…小さじ 2

◆作り方

1. 塩蔵わかめは軽く洗った後、2～3分お湯につけて塩抜きをします。
その後、水にさらして一口大に切ります。
2. しょうがはせん切りにします。
3. ボウルにわかめ、しょうが、梅酢を入れて和えます。

◆白菜としらすの塩もみ



◆材料

白菜…1/8 玉
塩…小さじ 1
しらす干し…大さじ 1
白ごま…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. 保存袋に入れ、よくもみます。
3. 水気を絞り、しらす干し、白ごまを加えて和えます。

