



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3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?

今回は秋冬コースの最終回となります。

滋養あるごはんとスープを、気軽に作れるようになっていたら嬉しいです。

繰り返しの日々の中、ごはん作りをたのしんでいきましょう!

今回は以下の内容にてお届けいたします。

第3回目【続ける滋養ごはん×汁物ライフ。】

1. 秋冬の丼ものマスターになるコツ。
2. 滋養ごはんを続ける毎日の心がけ。
3. ハレのごはんとケのごはん。
4. 旬の食材をふりかけにしよう!ごはんのおともマスターになる!
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麻婆春雨・・・麻婆春雨どんぶり/かんたんスープ

ベース②ブロッコリー炒め・・・中華風どんぶり/ブロッコリーの味噌汁

ベース③そばろ豆腐・・・そばろ豆腐丼/そばろ豆腐のスープ

小さな1品「ごはんのおとも3品」

・・・大根葉のふりかけ/鮭のそばろ/野菜のカレーふりかけ

それでは、第3回目をはじめていきましょう。



1. 秋冬の丼ものマスターになるコツ。

普段どのくらい「丼もの」を作っていますか？

ごはん作りを難しく考える必要がないことは、常備菜、おやつを通して伝えてきましたが、丼ものも難しく考える必要はありません。ごはんに美味しいものをのせていただく。

シンプルに考える、この延長でいきましょう。

◆丼にするなら滋養あるものを。食べてほしい食材と一緒に。

丼ものという手抜きなイメージになっていませんか？

ぱぱっと作れる楽な一品ではありますが、

そこに滋養を込めることが可能な、便利な一品でもあります。

◆美味しくいただくほんのひと手間を。

具材の大きさをそろえることや、食べやすいサイズにすること、

彩りを考えたり、素材を味わうために水にさらしたり、塩でもんだりすることなど、

美味しくいただくほんのひと手間を習慣にできると、料理上手に近づいていきます。

どうしてもっと美味しくいただけるか、何があったらより家族の好みかなど、

工夫をたのしんでみましょう。

2. 滋養ごはんを続ける毎日の心がけ。

家族の毎日のごはんは、作り手が「日々何を食べてほしいと思っているか」が結果として表れているものです。

YOU ARE WHAT YOU EAT. (あなたは食べたものでできている。)

これは英語のことわざですが、**家族が食べているもの=あなたが思い描き実行した結果。**

日々どんな食卓でありたいか、忙しい日もそれを実践するにはどうしておけるといいか。

その手段としての、常備菜であり、おやつであり、

この講座でお伝えしているごはんとスープなわけですが、

結局は原因（思い描いたもの）と結果（実行して作ったもの）の蓄積だと思っています。

つまりは、心がけたいのは、**どんな食卓でありたいか思い続けること。**

イベントが続くと食生活は乱れがちになりますが、それでも戻っていければいいのです。

「心がけ」とは「日々の思い」そのものであり、それが現実に現れていると言えますね。
教室でもお話している、「今できる小さな一歩をたのしみながら積み重ねていくこと。」
これが結局は一番大切なこととなります。

「たのしみながら」ここもポイントですね。

苦行になっては本末転倒。たのしめる一歩を見つけること。
手順、レシピ、味わうことはもちろん、食材、道具、器、
大好きなものを探して、それをおともに日々を味わうこともおすすめです。

3. ハレのごはんとケのごはん。

ハレとケという言葉をご存知ですか？
最近では耳にすることも増えてきた言葉ですね。

- ◆ハレの日とは、日常と違う、特別な日。
単調な日々の暮らしの中での「区切り」や「けじめ」、「節目」となる日のこと。
ハレの日には、晴れ着を身にまとい、
普段食べないような、おもち、お赤飯、お肉、お酒などを味わい、
単調になってしまいがちな日常生活へ変化をおこし、
心が枯れない（ケガレナイ）ようにするため、特別なハレの日という非日常をたのしんでいた。

- ◆ケの日とは、なにげない日常生活。
朝起きて、食事をし、仕事をし、夜に寝る。
普段着のことを「褌(け)着(ぎ)」といたり、
普段の食事のことを「褌(け)稲(しね)」と呼んでいた。

現代の「ハレ」と「ケ」

現代では・・・日常で、外食で、ハレとなるものを食べるが多く、
たのしみたい人々への刺激から、日常のハレ化が進んでいるとも言えますね。

伝統や行事を重要視して取り入れていた本来の「ハレ」の意味は薄れていて、
ふえすぎた日常的な「ハレ」に対して「ケ」でバランスを整えていくこと。
これが現代に必要なものなのではないでしょうか。

現代の「ケ」は、けがれの意味ではなく、デトックス、整える意味での体の休息と、とらえてもいいのかもしれないね。

メニューは、身近にとれる穀物、旬の野菜、魚介類を中心にして、ごはん、味噌汁、漬物程度の一汁一菜のシンプルなもの。

素材そのものをおいしくいただくこと、旬をいただき自然の流れに沿って生きること。

その結果、味覚が育ち、不要なものを知り、より感性が育っていく。
これは子どもだけに限ったことではありませんね。
みんなでそこへ立ち返り、食べるものを選ぶ。これが大切だと思います。

4. 旬の食材をふりかけにしよう!ごはんのおともマスターになる!

ごはんとスープだけでは補えないものもある!

今月の「小さな1品」では、ごはんと一緒に食べたい「ごはんのおとも」をご紹介します。

(15ページから)

作り方は簡単なのに、ぎゅぎゅっと摂りたい栄養価がつまっています。
お気に入りの一品が見つかり、日々の滋養を支えてくれますように。
「ごはんのおとも」は冷蔵庫で保存。なるべく早めに食べきましょう!



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麻婆春雨



◆材料/2人分

| | |
|--------------|--------------|
| 玉ねぎ…80g | にんにく…一片 |
| にんじん…40g | しょうが…一片 |
| 塩もみキャベツ…100g | ごま油…大さじ 2 |
| 戻した切干大根…40g | 塩…ふたつまみ |
| 戻した春雨…200g | しょうゆ…大さじ 1 強 |
| にら…20g | |

◆作り方

1. 切干大根と春雨は熱湯につけて戻し、食べやすい長さに切ります。
キャベツは1cm幅に切って塩でもみます。
にんにく、しょうがはみじん切り、玉ねぎ、にんじんはそれぞれ細切りにします。
2. にらは1cmほどの長さに切ります。
3. フライパンにごま油と、にんにく、しょうがを入れ、弱火にかけます。
香りが立ったら1の食材を加え、中火で炒めます。
4. 全体に火が通ったら2を加え、塩としょうゆで味を調えます。

◆麻婆春雨どんぶり



◆材料/2人分

麻婆春雨…160g（一人分 80g～お好みで）

ごはん…2杯分

海苔…適量

白ごま…適量

◆作り方

1. ごはんに白ごまと、ちぎった海苔を混ぜます。
2. 器にごはんを盛り、麻婆春雨をのせます。

◆簡単スープ



◆材料/2人分

麻婆春雨…100g

水…260～300 cc

片栗粉…小さじ 1

◆作り方

1. 鍋に水と麻婆春雨を入れて中火にかけます。
2. ひと煮立ちしたら火を止め、水溶き片栗粉（水は分量外）を加えます。
再度中火にかけ、軽く混ぜながらフツフツさせます。
とろみがついたら、さらに 1～2 分しっかり加熱します。

★ベースのレシピ②ブロッコリー炒め



◆材料/作りやすい量

ゆでたブロッコリー…200g

しょうが…10g

塩…ひとつまみ

ごま油…大さじ 1

◆作り方

1. ゆでたブロッコリーを食べやすい大きさに切ります。しょうがはみじん切りにします。
2. フライパンにごま油としょうがを入れ、弱火にかけます。
香りが立ったらブロッコリーを加え、中火～強火で炒めます。
3. こんがり焦げ目がついたら、塩で味を調えます。

◆中華風どんぶり



◆材料/2人分

ブロッコリー炒め…100g

厚揚げ…1/2枚

白菜…80g

水…200cc

しょうゆ…小さじ2

片栗粉…小さじ1

◆作り方

1. 厚揚げは湯通しして、食べやすい大きさに切ります。
白菜は3cm角程度のざく切りにします。
2. フライパンに油をひかずに、厚揚げを入れて炒めます。
軽く焦げ目がついたら、白菜を加えサッと炒めます。
3. 水を加えてひと煮立ちさせ、一旦火を止めて水溶き片栗粉（水は分量外）を加えます。
再度中火にかけ、軽く混ぜながらフツフツさせます。
とろみがついたら、さらに1～2分しっかり加熱します。
4. しょうゆで味を調えます。

◆ブロッコリーの味噌汁



◆材料/2人分

- ブロッコリー炒め…60g
- 昆布のだし汁…260～300cc
- 味噌…小さじ2

◆作り方

1. 鍋に昆布のだし汁とブロッコリー炒め入れて中火にかけます。
2. ひと煮立ちしたら火を止め、味噌を溶きます。

※昆布の水だし…ピッチャーなどに水と刻んだ昆布を入れておくだけで簡単に昆布だしがとれます。

★ベースのレシピ③ そぼろ豆腐



◆材料/2人分

豆腐…300g

えのき…60g

小松菜…60g

しょうゆ…大さじ1弱

みりん…小さじ1強

◆作り方

1. えのき、小松菜は1cmほどの長さに切ります。
2. フライパンに豆腐を入れ、弱火～中火でそぼろ状になるまで炒ります。
3. えのき、小松菜を加えて炒め、野菜に火が入ったら、しょうゆとみりんで味を調えます。

◆そぼろ豆腐丼



◆材料/2人分

そぼろ豆腐…200g（一人分 100g~お好みで）

ごはん…2杯分

◆作り方

1. 器にごはんを盛り、そぼろ豆腐をのせます。

◆ そぼろ豆腐のスープ



◆ 材料/2 杯分

そぼろ豆腐…60g

水…300 cc

蒸した里芋…1 個

ねぎ…15g

塩…ひとつまみ

しょうゆ…小さじ 1/2

◆ 作り方

1. 蒸した里芋は一口大に切り、ねぎは小口切りにします。
2. 鍋に水を入れ、そぼろ豆腐、里芋、ねぎを加え中火にかけます。
3. ひと煮立ちしたら火を止め、塩としょうゆで味を調えます。

★小さな1品 「ごはんのおとも3品」

◆大根葉のふりかけ



◆材料

- 大根の葉…70g
- 水…大さじ 1
- しょうゆ…小さじ 1
- みりん…小さじ 1
- 白ごま…大さじ 1

◆作り方

1. 大根の葉をよく洗い、細かく刻みます。
2. フライパンに入れ、中火で1～2分炒ります。
3. 水、しょうゆ、みりんを加えて、水分がなくなるまで炒ります。
4. 火を止め、白ごまを加えて混ぜます。

◆ 鮭のそぼろ



◆ 材料

生鮭…1切れ

しょうゆ…小さじ1

みりん…小さじ1/2

◆ 作り方

1. 鍋にお湯を沸かし、鮭を4～5分ゆでます。
2. 皮を取って身をほぐし、骨を取り除きます。
3. 鍋にしょうゆとみりんを入れ、中火にかけます。
4. ほぐした鮭を加えて1分ほど炒ります。

◆野菜のカレーふりかけ



◆材料

| | |
|----------|--------------|
| ごぼう…15g | カレー粉…小さじ 1/3 |
| れんこん…30g | しょうゆ…小さじ 1/2 |
| 玉ねぎ…40g | 油…小さじ 1 |
| にんじん…30g | |
| えのき…30g | |

◆作り方

1. 材料を細かく刻みます。
2. 鍋に油をひいて1を入れ、中火で3分ほど炒めます。
3. しょうゆ、カレー粉を加えて味を調えます。

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 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。