

オーガニック 滋養ごはんA・B・Sコース・オンライン実習

◆レッスンまでに準備すること

① 別紙のレシピを確認し、**材料と調理用具**の準備をお願いします。

② ZOOM を初めて使う方は、ダウンロードしておいてください。

ダウンロードの仕方、ZOOM の使い方については、こちらをご覧ください。

(<http://wakuwakuwork.jp/?p=8660>)

時間になったら事務局からのメールに記載されている URL をクリックして参加してください。

※レシピ、レジュメ、参考資料に書き込みをされる方は、事前にプリントアウトをお願い致します。

◆レッスン中のこと

・講師が作っている所がよく見えるよう、講師の画面だけ大きくすることができます。

画面右上に表示される、「スピーカービュー」を押します。

全員の顔が見たい時は、「ギャラリービュー」にします。



・調理中、可能な範囲で構いませんので、皆さまの手元が見えるよう画面に映していただくと、講師よりお一人ずつアドバイスすることができます。

オーガニック滋養ごはん講師認定コース



配布レシピ①

野菜を味わうレシピ

・五分づきごはん ・旬の滋養サラダ ・ことことスープ

五分づきごはん

◆材料（3人分）

お米…1合

しらすまたはちりめんじゃこ…適量

◆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、炊飯します。
2. 器に盛り、しらすをのせます。

五分搗きごはんは、A/Sコースの方は、講師によるデモンストレーションのみとなります。
Bコースの方は、洗米、浸水、ざる上げまでお願いします

旬の滋養サラダ



◆材料

お好みの野菜、豆、きのこ…適量

（生、焼き、蒸す。

それぞれの調理法に合う葉野菜や根菜類など）

塩蔵わかめ…適量

●ドレッシング

オリーブオイル…大さじ1

レモン汁…大さじ1

お酢…大さじ1

塩…ひとつまみ

◆作り方

1. 葉物類は良く洗い、水につけてしゃっきりさせます。
2. 塩蔵わかめは水で戻し、食べやすい大きさに切ります。
3. 野菜をそれぞれ食べやすい大きさに切ります。

野菜によって切り方を変えると食感に変化を出すことができ
見た目にも楽しくなります。

4. ドレッシングの材料を全て混ぜます。
5. お好みのオイルを使って野菜を焼いたり、蒸したりします。
野菜の大きさによって焼き時間、蒸し時間は変わります。
6. 彩りよくお皿に盛り合わせます。

こちらは講師によるデモンストレーションのみになりますので、ご準備いただく
なくて大丈夫です。

◆大豆の茹で方

1. 乾燥大豆 250 g ～300 g をたっぷりの水に 40 分ほどつけます。
2. 1 をザルに上げて水を切り、鍋に移し、たっぷりの水を加えて火にかけます。
3. 煮立ってきたら中火にして 40 分くらい茹でます。途中でアクが出たら取り、茹で汁が足りなくな
ったら水を足します。
4. 大豆が指で軽くつぶせるくらいやわらかくなったら、火を止めて茹で汁につけたまま冷まします。

ことことスープ

◆材料（2 人分）

じゃがいも…40g
きのこ…30g
キャベツ…40g
玉ねぎ…40g
かぼちゃ…40g
人参…40g
オレンジレンズ豆…20g
塩…少々



分量どおり、ご準備ください♪野菜は全て洗います。
オレンジレンズ豆は自然食品で購入できます。

◆作り方

1. 野菜をそれぞれ 1cm 角のサイコロ状に切ります。
2. 鍋に下からじゃがいも、きのこ、キャベツ、玉ねぎ、かぼちゃ、人参の順に入れていきます。
3. ひたひたの水を加えて、ふたをします。
強火にかけ、ふつふつしたらレンズ豆を加えて中火で 10 分。
その後、弱火にして 10 分ことごと煮ます。
4. 野菜がやわらかくなったら全体をかき混ぜます。
大人が食べる時に塩で味を調えます。

* 離乳食…上澄みを・野菜をつぶして・刻んで・ミキサーで

【必要な調理道具】

わかめを戻すボウル	ドレッシング用ボウル（蓋ができる清潔な瓶でもいいです）
計量カップ	フォーク
フライパン	蒸し器（せいろ、鍋や深めのフライパンで代用可）
スープ用鍋	菜箸
おたま	炊飯器
しゃもじ	包丁
まな板	