

# 🍎 子どもと食べたい常備菜入門通信クラス<秋冬 3ヵ月コース>

## 第 2 回 目

この度は、「子どもと食べたい常備菜入門通信クラス<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！



1 回 目 の 内 容 は い か が で し た か？

ひとつでもふたつでもご参考になっていたら嬉しいです。

第 2 回 目 も 精 一 杯 お 届 け し ま す ^^

それでは、早速はじめていきましょう！

## 第 2 回 目の テーマ

1. 子どもと食べたい常備菜について。

2. 蒸して展開する常備菜について。

3. 気になる日持ち。火入れについて。

### 1. 子どもと食べたい常備菜について。

本講座のタイトルでもある「子どもと食べたい常備菜」。

これは普通の常備菜となにが違うのか、という点をご紹介します。

#### ◆子どもが比較的好きなものを使ってご紹介しています。

料理教室での経験を通して、

概ねお子さまが好きな味、好きなもので構成するようにしています。

とはいえ、お子さんの好みはさまざまなので、

全てのお子さまに絶対に大ヒット！をお約束することはできませんが・・・！

#### ◆主に小さじを使って味付けしています。

今、レシピ本などでは大さじでの計量がほとんどだと思いますが、

このくらいの薄味で育ててほしいという基準に沿って、主に小さじを使って作ります。

#### ◆身近にある素材を使ってすぐに作れる簡単なものを。

教室のコンセプトでもあります、

すぐに実践できる、何か買い慣れないものを買わなくても作れるように心がけました。

#### ◆子育て世代こそ常備菜を生かしてほしい！

冷蔵庫に 2~3 品あるだけで、本当に夕方のごはん作りのストレスは激減します。

#### ◆成長期の子どものに欠かせない微量栄養素の補給

ビタミン、ミネラル、食物繊維などの微量元素が含まれているもの、

成長期に食べてほしいものを入れています。

毎日の食事の積み重ねが健康を作っていきます。ここを常備菜でも補えるといいですね。

## 2. 蒸して展開する常備菜について。

調理方法にはいろいろありますが、

「味つけなら煮る。」「素材を活かすなら蒸す。」とされています。

- ・ 蒸した方がうま味が残る。（水に溶け出したりしないので。）水っぽくならない。
- ・ じっくり煮ると甘味が増すとされています。煮崩れておいしい場合もあります。  
ただ水溶性の栄養成分は溶け出しやすくなります。
- ・ ゆでる場合はあくなどをとり除くことができます。

※教室では、子どもには素材の味を存分に味わってほしいので、蒸すことをおすすめしています。

## 3. 気になる日持ち。火入れについて。

常備菜作りで日々気を付けたいのは、日持ちですね。

常備菜を安全にいただく3つのルールをご紹介します。

### **【常備菜を安全にいただく3つのルール】**

#### 1. どのメニューも3~4日で食べること。

主にどのメニューも3~4日で食べることをおすすめしています。

このくらいで食べきるものを「常備菜」。

もっと持たせることが前提のものは「保存食」となります。

夏場はもっと早め、2~3日を目安にしましょう。

#### 2. 火入れをしましょう。

火を入れても大丈夫なメニューは2日目には火を入れましょう。

琺瑯の容器は直火（そのまま火にかけること。）が可能です。

野田琺瑯などが便利ですね。琺瑯の保存容器は、無印良品などでも販売しています。

見た目もかわいいですし、何個か揃えておくとやる気もUPしますね。

#### 3. とりわけは清潔なお箸で。

当たり前のことではありますが、取り分ける時は食べるお箸とは違うものを使いましょうね。

その他、注意事項としては・・・！

・ **解凍や冷凍を繰り返さない。**

ものによっては冷凍してもおいしくいただけるものもありますが、  
冷凍解凍を繰り返すと味が落ちます。  
繰り返さないように気を付けていただきましょうね。

・ **冷ましてから保存容器に入れる。**

すぐ食べる場合は良いのですが、保存を考えると、冷める時に付く水滴などは避けたいところです。  
余分な水滴が腐敗を進めます。



お子さんをはじめ、ご家族みんなでたのしむための常備菜。  
今月もたくさん作ってみてくださいね。

## **【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12個のレシピへ変化します。

いずれも常備菜入門におすすめの簡単なものばかり、お子さんにも人気のレシピばかりです！

### **◆ごぼうのやわらか煮**

アレンジレシピ⇒たたきごぼう・ごぼうのサラダ・根菜の煮物・ごぼうのスープ

### **◆かぶの塩もみ**

アレンジレシピ⇒生姜醤油ソテー・かぶの中華風サラダ・簡単スープ・わかめの和え物

### **◆蒸したさつまいも**

アレンジレシピ⇒大学いも・ころころフルーツサラダ・トマト煮・ごま和え

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ごぼうのやわらか煮



### ◆材料

ごぼう…2 本分

塩…ふたつまみ

### ◆作り方

1. ごぼうを皮付きのままよく洗い、5 cmほどの長さに切ります。
2. やわらかくなるまで 20 分ほどゆでて、塩で味を調えます。



## ごぼうのやわらか煮アレンジレシピ

### ◆たたきごぼう



### ◆材料

ごぼうのやわらか煮…40g  
白すりごま…小さじ 2  
梅干し…1 個  
しょうゆ…小さじ 1/2

### ◆作り方

1. ごぼうをめん棒でたたきます。
2. ボウルにごぼう、すりごま、ほぐした梅干し、しょうゆを入れよく混ぜます。

### ◆ごぼうのサラダ



#### ◆材料

ごぼうのやわらか煮…適量

好みの野菜…適量

レタス、かぶ、

蒸したかぼちゃ、

蒸したじゃがいもなど

#### ●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

酢…大さじ 1

」 塩…ひとつまみ

#### ◆作り方

1. ごぼうを縦半分に切ります。
2. ●の材料をボウルに入れて良く混ぜ、ドレッシングを作ります。
3. お好みの野菜を盛りつけ、ドレッシングを添えます。



## ◆根菜の煮物



### ◆材料

ごぼうのやわらか煮…50g	里芋…1 個	みりん…大さじ 1
大根…200g	油揚げ…1 枚	しょうゆ…大さじ 1
にんじん…80g	きぬさや…少々	味噌…小さじ 1
れんこん…100g		

### ◆作り方

1. 大根、にんじんは半月切りに、れんこん、里芋は一口大に切ります。
2. 油揚げは油抜きをし、一口大に切ります。きぬさやはさっとゆでておきます。
3. 鍋に大根、にんじん、れんこん、里芋を入れ、水をひたひたに加えて中火で 5 分ほどゆでます。  
ごぼう、油揚げ、みりん、しょうゆを加えます。  
この時点で水分が足りないようでしたら水を足して、5 分ほど煮ます。
4. 味噌を加えて、ひと煮立ちしたら火を止めます。
5. 器に盛り、きぬさやを散らします。

### ◆ごぼうのスープ



### ◆材料/2人分

ごぼうのやわらか煮…50g	塩…ふたつまみ
玉ねぎ…10g	しょうゆ…小さじ 1/2
えのき…10g	片栗粉、水…各小さじ 1
ごま油…小さじ 1	水…300ml

### ◆作り方

1. 玉ねぎ、ごぼう、えのきを細かく刻みます。
2. 鍋にごま油を入れ、1 を中火で炒めます。
3. 水を加え、2 分ほど煮ます。
4. しょうゆと塩で味を調え、水溶き片栗粉を回しかけます。
5. ひと煮立ちしたら火を止めます。

## ★ベースのレシピ②かぶの塩もみ



### ◆材料

かぶ…小 8 個

塩…ひとつまみ

### ◆作り方

1. かぶを 2cm くらいの厚さに切ります。
2. 塩を振り、塩もみします。



## かぶの塩もみアレンジレシピ

### ◆生姜醤油ソテー



### ◆材料

かぶの塩もみ…2 個分  
しょうが…1 片  
しょうゆ…小さじ 1  
かぶの葉っぱ…少々

### ◆作り方

1. しょうがはみじん切りにし、かぶの葉っぱは 1 cmほどの長さに切ります。
2. フライパンにかぶ、しょうが、かぶの葉っぱを入れ、中火で炒めます。  
焦げ付きそうな場合は少量の水を加えます。
3. かぶの表面が少し透明になったらしょうゆで味を調えます。

## ◆かぶの中華風サラダ



### ◆材料

かぶの塩もみ…2 個分

切干大根（乾燥）…5g

乾燥わかめ…ひとつまみ

### ●中華風ドレッシング

〔ごま油…小さじ 1

酢…小さじ 1

〕しょうゆ…小さじ 1

### ◆作り方

1. 切干大根、乾燥わかめをそれぞれ戻し、食べやすい大きさに切ります。
2. ●の材料をボウルに入れて良く混ぜ、中華風ドレッシングを作ります。
3. 2のボウルに、1とかぶを入れて和えます。



## ◆簡単スープ



### ◆材料/1人分

かぶの塩もみ…2個分

昆布のだし汁…150 cc

梅干し…1個

かぶの葉っぱ…適量

塩…少々

### ◆作り方

1. 梅干しは種をはずし、果肉をちぎります。  
かぶの葉は1 cmほどの長さに切ります。
2. 水に昆布を入れただし汁を鍋に入れ、温めます。
3. 2の鍋に1とかぶを加え温めます。
4. 塩で味を調えます。

### ◆わかめの和え物



### ◆材料

かぶの塩もみ…2 個分

梅酢…小さじ 1

乾燥わかめ…ひとつまみ

### ◆作り方

1. 乾燥わかめを戻し、食べやすい大きさに切ります。
2. ボウルに 1 とかぶ、梅酢を入れて和えます。



## ★ベースのレシピ③ 蒸したさつまいも



### ◆材料

さつまいも

### ◆作り方

1. 食べやすい大きさに切り、蒸籠や蒸し器で 10~12 分ほど蒸します。  
※楊枝や竹串がすっと通るまでしっかり蒸しましょう。

## 蒸したさつまいものアレンジレシピ

### ◆大学いも



### ◆材料

蒸したさつまいも…100 g  
油…小さじ 2  
メープルシロップ…小さじ 1  
しょうゆ…数滴  
黒ごま…少々

### ◆作り方

1. さつまいもを食べやすい大きさに切ります。
2. フライパンに油を入れ、さつまいもを入れてこんがり焼きます。
3. メープルシロップ、醤油を加えて味を調えます。
4. 最後に黒ごまをたっぷりかけましょう。

### ◆ころころフルーツサラダ



#### ◆材料

蒸したさつまいも…100 g

りんご…1/2 個

柿…1/2 個

レタス…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

酢…大さじ 1

」塩…ひとつまみ

※りんごと柿の分量はお好みで調整してください

#### ◆作り方

1. レタスは洗ってちぎっておきます。

蒸したさつまいも、りんご、柿はそれぞれ 1 cm 角に切ります。

2. ボウルに●の材料を入れて良く混ぜ、ドレッシングを作ります。

3. ボウルに蒸したさつまいも、りんご、柿を入れ、ドレッシングで和えます。

(ドレッシングはお好みの量を加えます。)

4. お皿にレタスを敷き、盛りつけます。



## ◆トマト煮



### ◆材料

蒸したさつまいも…100 g	トマト…3 個
かぼちゃ…50 g	塩…ふたつまみ
ゆで大豆…50 g	
ゆであずき…50 g	

### ◆作り方

1. トマトはお好みで湯むきをして 3 cm角程度に切り、鍋に入れて水分が半量以下になるまで煮詰めます。
2. さつまいもとかぼちゃは 1 cm角に切ります。
3. 1 のトマトが煮詰まったら、材料をすべて入れて煮ます。
4. 塩で味を調えます。

## ◆ごま和え



### ◆材料

蒸したさつまいも…100 g

#### ●和え衣

〔すりごま…大さじ 1  
しょうゆ…小さじ 2  
きび糖…小さじ 1

### ◆作り方

1. さつまいもは食べやすい大きさに乱切りにします。
2. ボウルに●の材料を入れ、和え衣を作ります。
3. 2のボウルに1を加え、和えます。

## 【食材について学ぼう!2回目】

### 1. ごぼう



デトックス食材の代表です。

食用としているのは日本と韓国だけだそうです。

食物繊維が豊富で、抗酸化物質も含んでいると言われています。

また、腸に良いと言われているオリゴ糖も含まれています。

ごぼうは身を軽くし、老化を防ぐ、と

薬になるものだから常用するように、と和歌にも詠まれています。



## 2. かぶ



漢方では、体を滋養する補給食と言われています。  
五臓の働きを助け、消化を促すと評価されています。

別名を「すずな」といい春の七草のひとつです。  
白い根にも水分代謝を高め、解毒する作用があるとされています。

かぶの葉は、ゆでると甘く、癖がないので、お浸しなどにぜひ使いましょう。  
白い根は刻んでおみそ汁に。

### 3. さつまいも



さつまいもは食物繊維を多く含んでいます。

抗酸化ビタミン trio の、β-カロテン、ビタミン C、ビタミン E を含み、  
ほかにも、カリウム、カルシウム、ビタミン B1 も含んで栄養たっぷりです。

風邪の予防に良く、お肌も、お腹の調子も良くするさつまいも。

ゆっくり加熱するほど甘味が増します。

皮の近くに抗酸化物質があり栄養がたっぷりなので、  
皮ごと蒸して丸ごと無駄なく、おいしくいただきます♪



おたのしみいただけたでしょうか？  
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。



◆オーガニック料理教室ワクワクワーク講師養成講座

<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。

