

1週間献立具体例

和の食アカデミー

山下としあき

ごはん
メイン料理
小鉢1
小鉢2
小鉢3
サラダ
味噌汁

に、分類しますが、

サラダは、自由に。

味噌汁は、冷蔵庫の残り物と相談しながら、決めてください。

ごはん

月	黒豆ごはん
火	黒豆ごはん
水	3分つき
木	3分つき
金	白米
土	白米
日	黒豆ごはん

メイン

月	豚肉の炒め物・焼き物
火	焼き魚 or 煮魚
水	鶏肉の焼き物
木	バターソテー・ムニエル
金	肉じゃが・カレー・シチュー・ポトフ
土	揚げ物
日	フライパン蒸し or 鍋

月 豚肉の炒め物・焼き物

豚肉の生姜焼きやホイコーロー、味噌漬け、はちみつマスタード焼きなどつゆっこや焼肉のタレなどを使って炒め物を作る。味噌漬けや塩麴漬けもできる。焼くだけ、炒めるだけにすると簡単。

火 焼き魚 or 煮魚

切り身のお魚を焼くだけ。一夜干しの魚を焼くだけ。なら簡単。煮魚も切り身ならつゆっこで簡単に作れます。

水 鶏肉の焼き物

焼いて照り焼きのタレをからめたり、味噌漬けやタンドリーチキン、はちみつマスタード焼きにすれば、焼くだけで簡単。あらかじめ漬けておくと、味も染みる

木 お魚バターソテー・ムニエル

切り身の魚に限るが、小麦粉をつけてソテーしましょう。バター風味にしても良いし、オリーブオイルで仕上げても良い。

金 肉じゃが・カレー・シチュー・ポトフ

お肉・じゃがいも、にんじん、玉ねぎで作る料理。

土 揚げ物

家族が喜ぶ揚げ物の日。唐揚げやフライ、天ぷらなどを上手にできるようになりましょう！

日 フライパン蒸し or 鍋

フライパン蒸しだと、冷蔵庫の残り物でもできます。冬になると鍋が良いですね。家族で食べられる料理にしましょう。もちろんホットプレートや手巻き寿司もアリですよ

小鉢 1

月	酢味噌（白味噌1、甘酢1）
火	おすっこ（ポン酢）定番のきゅうりとわかめの酢の物など
水	ごま酢（おすっこ＋すりごまorねりごま）
木	梅和え（たたいた梅干しと甘酢で味付け）
金	甘酢
土	ピクルス
日	香味酢（おすっこ＋ごま油＋しょうがやにんにく、ねぎのみじん切り）

生野菜や火をいれた野菜に、酢の味付けをして酢の物に。量は少量でも大丈夫です。和えたり、漬けたり、ですね。

今の季節は、アスパラやきぬさや、スナップエンドウ、いんげん、などの緑の野菜も豊富なので、酢味噌和えやごま酢、香味酢和えに。

定番のきゅうりやなす、大根、やまいも、などに。

しらすやわかめ、シーチキン、きのこなどを加えると、栄養価もアップします。

小鉢 2

月	ひじき or 切り干し大根
火	野菜の煮物 or 高野豆腐
水	温野菜（オーブン焼き・蒸し野菜）
木	玉子焼き
金	やまいもステーキ（なす、ズッキーニ、かぼちゃ、豆腐、焼き厚揚げ）
土	きんぴら
日	卵とじ

ひじきや切り干し大根、煮物、きんぴら、卵とじは、つゆっこで味付けできますし、アレンジもしやすいと思います。

小鉢 3

月	おひたし
火	塩昆布和え
水	しらす和え
木	ナムル
金	明太子和え
土	煮浸し
日	のり和え

煮浸し以外は、ゆがいた野菜を和えるだけのモノ。
かつおぶしやごま、一味、七味、ゆずこしょう、からし、わさび、ゆかり、青のりなど加えても
変化がしやすいです。