

万能調味料
つゆっこ

コロナ自粛応援チャリティーキャンペーン



つゆっこ活用の味付け法で
100種類以上の和食が作れる



Japanese food Academy

和の食アカデミー

味付けマスター講座

短期集中14日間

プロの味付けが明日から家庭で再現できる!

テキスト 1

和の食アカデミー
山下としあき

Copyright 2020 和の食アカデミー All Rights Reserved.

**新型コロナウイルスによる影響で、
緊急事態宣言が発令されました。**

生活のリズムが変化し、
バタバタしてストレスを抱えている
ご家庭も多いでしょう。

とはいっても、
新型コロナウイルスから
**自分や家族の身体を
守らなくてはなりません。**

いくら宅配やお持ち帰りが
普及していても、
**身体を守るのは、
やはり家庭料理です。**





インスタント、冷凍食品が品薄状態に
なっていますが、
添加物の多いそれらでは、
身体を守っていきけません。

**手作りで身体に良い家庭料理こそが
自分や家族の健康を守る。**

ことを、

あなたも

おわかりになっていることでしょう。

だからこそ、
身体にも優しく、美味しい和食を作ることが、
あなたやあなたの大切な家族の健康や
将来を守ることになるのです。

そんな想いを持つ
お母さんのストレスをなくし、

家族を守る美味しく
身体に良い家庭料理を簡単にして、

家族との時間を豊かにして欲しい

という思いをこめて
この講座を作りました。



味付けマスター講座は、
オンライン料理講座で教えている
万能合わせ調味料「つゆっこ」
を使います。

つゆっことは？

しょうゆをベースとし、
だしの旨味も入っている
濃縮タイプのめんつゆのようなもの
とイメージしてください。

ただ、**お家で手作り**をするので、
完全無添加で作れ、
美味しいのは、もちろん
子供にも
安心して使うことができます。



煮物や炒め物、焼き物、揚げ物などの
料理に活用でき、

なんと！

作れる料理は100種類以上！



(写真は、実際につゆっこを使った料理の一部です)

(具体的な料理)

肉じゃが、切り干し大根煮、ひじき煮、卵の花、
五目豆、いり豆腐、かぼちゃの煮物、おでん、
炊き込みご飯、うどんだし、そばだし、うどんつゆ、
そばつゆ、ソーメンつゆ、煮魚、治部煮、天つゆ、
親子丼、カツ丼、牛丼、野菜炒め、しょうが焼き、
鳥の照り焼き、鳥の唐揚げ、お魚つけ焼き、
ゆあん焼き、おでん、高野豆腐煮、鍋だし
お浸し、きんぴら、などなど。

つゆっこのメリット

- ・和食の味付けのやり方が理解でき、
美味しい味付けが**ブレずにできます。**

- ・**レシピを見る時間**が減ります。

- ・洗い物が減り、**時短**になります。

- ・**添加物の多い市販品の調味料**に
頼らなくなります。

- ・**完全無添加**なので、
身体にも安心な料理が作れます。

- ・美味しい味付けができるので、
料理に自信が持てます。

- ・家族に喜ばれるので
料理が楽しくなります

知ってしまえば、長年悩んできた
味付けの悩みがなくなり、
**これからもずっと使える
和食の味付け法**です。

つゆっこの作り方

材料

しょうゆ	200cc
みりん	200cc
お酒	200cc

だしパック 1パック
(かつおぶし、だし昆布)



材料の注意点

しょうゆは、濃口しょうゆ。
みりんは、本みりん。
お酒は、清酒。

が必須です。

みりん風調味料や料理酒は
添加物が多いのでやめましょう。

だしパックは、
味のついていないもの。
添加物の入っていないもの。
にしましょう。

だしパックの代わりに
かつおぶしや昆布でも代用できます。

しょうゆ、みりん、お酒、ダシパックは、
添加物のないものを選びましょう。

表示をみて、

よくわからないもの

(たん白加水分解物、ブドウ糖液等など)

カタカナ表示されているもの

(酵母エキス、魚介エキス、アミノ酸等など)

は、添加物です



名 称	だしパック
原材料名	風味原料 [かつお節、煮干しエキスパウダー(いわし)、焼きあご、うるめいわし節、昆布]、でん粉分解物、酵母エキス、食塩、粉末醤油、発酵調味料(原材料の一部に小麦、大豆を含む)
内 容 量	240g (8g×30袋)
賞味期限	裏面上部に記載
保存方法	多湿・直射日光を避け常温で保存

つゆっこの作り方

作り方の動画は、こちら



画像をクリックすると、
動画を見ることが出来ます

つゆっこの作り方

1. しょうゆ、みりん、お酒とだしパックを鍋に入れます。

⇒ (だしパックを使わない場合 昆布をいれます)

2. 弱火でじっくりと加熱します。

3. 沸騰すると、火を少し弱めます。

⇒ (だしパックを使わない場合
かつおぶしをいれます。昆布はそのまま)

4. 約10分、コトコトと煮出します。
(アクがあれば取りましょう)

5. 10分後、火を止めて冷まします。

6. 冷めたら、完成です。

⇒ (だしパックを使わない場合
キッチンペーパーなどでこしましょう)

7. 使いやすいように、容器移します。
(小さいじょうごがあると便利です)

作り方のポイント

- **火加減は弱火で加熱してください。**
あまり強すぎると鍋肌で焦げる可能性があります。
- **煮詰めるのは、みりんやお酒のアルコールを飛ばすためです。**時間がたってまだアルコール臭がある場合は、**なくなるまで煮詰めましょう。**
- **完全に冷めるまでそのまま。**冷めていく工程でだしぱっくから旨味がでてきます。
- **完全に冷めてから、容器に移しましょう。**温かいままだと、いたみやすい原因になります。



つゆっこの保存の仕方

できあがったつゆっこは、
容器に移しましょう。

**2種類の容器に保存すると、
使いやすいです。**

もちろん、きれいに洗っているものに限りです。

①びん。か、ペットボトル。

冷蔵保存専用の容器になります。

②しょうゆ差し。か、ドレッシング入れ。

料理をするときは、
先が細いこちらが使いやすく、
なくなると、①から補充する。
という風にすると、効率よく使えます。

つゆっこの消費期限

つゆっこは、
必ず**冷蔵保存**してください。

つゆっこの消費期限は、
冷蔵保存で
2週間から1ヶ月です。

美味しく使えるのが
2週間前後で使い切るのが
理想です。

つゆっこの使い方

まずは、つゆっこをかけて
使ってみましょう。



冷奴や納豆、
ゆがいたほうれん草（青菜）にかけて
味をみましょう。

しょうゆの代わりにつかってください。

添加物が無いので、
納豆の付属のタレを使うより
身体に良いです。

**調味料が濃縮されているので
どれくらい濃いのか
体験してみましょう。**

次は、つゆっこで 炒め物を作ろう



野菜炒めやきんぴらを 作りましょう。

つゆっこには、
しょうゆ、みりん、に
だしの旨味がいっているので、
そのままの味付けでも美味しいです。

ただ、つゆっこは、濃いので、
使う分量に注意しながら
味付けしましょう。

味見は必須です！

つゆっこ料理を投稿しよう！

フェイスブックグループページにご招待します。



**つゆっこを知っただけでは、料理が作れない。
どんな風に料理すればいいんだろう？
他の人は、どういう風に使っているんだろう？**

なんて疑問を解決するために、
投稿していただきます。

そうすると、
**みんながどんな料理を作っているのか。
を知ることが出来ますし、**

もちろん！
山下としあきも
アドバイスやコメントに伺います。

フェイスブックをやっていない方は、
インスタグラムで
タグ付け投稿しましょう！



Instagram

作ったつゆっこ料理を
ハッシュタグ #つゆっこ
をつけて投稿しましょう！

同じようにみんなで見れたり
山下としあきが見に行ったりします。

そうすることで、
つゆっこの使い方や、
どんな料理が作れるのもわかり、
アレンジ料理やレパートリーも増やせる
ようになるのです。

著作権について

発行日: 2020年4月12日

著者: 山下としあき

発行元 和の食アカデミー

本教材、および収録されているコンテンツは、著作権、知的財産権によって保護されていることはもちろんですが、購入・ダウンロードされたあなた御自身のために役立てる用途に限定して提供しております。教材に含まれているコンテンツを、一部でも書面による許可(ライセンス)なく複製、改変するなどして、またあらゆるデータ蓄積手段により複製し、オークションやインターネット上だけでなく、転売、転載、配布等、いかなる手段においても、一般に提供することを禁止します。

免責事項

この「和の食アカデミー 味付けマスター講座 《短期集中14日間》」では、私が関わってきた経験における実績となります。必ずしも「大きく人生が変わる」を保証するものではありませんのでご承知ください。