

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 2

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.

# つゆっこでいろんな料理を 作ってみましょう

つゆっこは、  
あくまでも目安として  
使ってみてください。

味付けの基本軸になるものですが、  
必ずしもあなたの好みの味になるか  
どうかわかりません。

**まずは、つゆっこで味付けして  
味見をしてから  
好みの味に調整してください。**

**作る人により  
つゆっこの味や濃さが変わる可能性が  
あります。**

これからご紹介するのは、  
**作り方であって**  
レシピでないことをご了承ください。

# つゆっこ料理

|      |                    |    |
|------|--------------------|----|
| # 1  | ちりめんごぼう            | 4  |
| # 2  | 長いもの煮物             | 6  |
| # 3  | れんこんの青のりきんぴら       | 8  |
| # 4  | 納豆腐ステーキ            | 10 |
| # 5  | 常備菜なめたけ            | 12 |
| # 6  | 鶏むね肉の治部煮           | 14 |
| # 7  | ほうれん草のお浸し          | 16 |
| # 8  | 鶏の唐揚げ              | 18 |
| # 9  | 野菜がすすむ！豚しゃぶのごまよごし  | 20 |
| # 10 | たたききゅうり            | 22 |
| # 11 | ぶっかけなめこうどん         | 24 |
| # 12 | フライパンで簡単！さばの竜田揚げ焼き | 26 |
| # 13 | しっとり仕上げる、おからの炒め煮   | 28 |
| # 14 | 水菜の煮浸し             | 30 |
| # 15 | とまらなくなる！サーモンアボカ丼   | 32 |
| # 16 | 豚バラ肉と白菜のあんかけ       | 34 |
| # 17 | 今が旬。菜の花のたまごひたし     | 36 |
| # 18 | 筑前煮                | 38 |
| # 19 | 鶏の照り焼き             | 40 |
| # 20 | 豚のねぎしょうが焼き         | 42 |
| # 21 | 白身魚の梅しそ天ぷら         | 44 |
| # 22 | 鶏肉の炊き込みごはん         | 46 |
| # 23 | ひじきの炒め煮            | 48 |
| # 24 | めばるの煮付け            | 50 |
| # 25 | しろ菜と油揚げの炊いたん       | 52 |
| # 26 | マグロの竜田揚げ           | 54 |
| # 27 | 山菜炒め               | 56 |

# つゆっこレシピ # 1

## ちりめんごぼう



### 【材料】

- ・ 輪切りごぼう
- ・ ちりめんじゃこ
- ・ 少しの油
- ・ 白ごま
- ・ 山椒粉

### 【作り方】

1. 輪切りごぼうを少しの油で炒めます。
2. ちりめんじゃこを炒めます。
3. つゆっこ1 水2の割合で味付けします。
4. しっとりとした味がからんだら火を止めます。
5. 白ごま、山椒粉を振ったら完成です。

## 【動画】

クレジットが「お父さん食堂」になっていますが、和の食アカデミーの前身です。ご了承ください。

**画像をクリックすると  
動画が見れます**



## 【ポイント】

お土産物によくあるちりめん山椒に  
ごぼうを加えてモノです。

ごはんのお供にどうぞ。

きんぴらの作り方も同じようにして

山椒の代わりに

ごま油をたらしせば美味しく仕上がります。

# つゆっこレシピ # 2

## 長いもの煮物



### 【材料】

- ・ 長いも
- ・ 占地
- ・ スナップエンドウ
- ・ つゆっこ
- ・ 水

### 【作り方】

1. 長いもを水から茹でます。
2. つゆっこで味付けします
3. 占地を入れます
4. 仕上げる前にスナップエンドウを入れます。
5. 完成です。

## 【動画】

クレジットが「お父さん食堂」になっていますが、和の食アカデミーの前身です。ご了承ください。

**画像をクリックすると  
動画が見れます**



## 【ポイント】

長いものは、炊く時間によって食感が変わります。

炊く時間が短いと、

しゃっきりと歯ごたえが残ります。

炊く時間が長いと、ねっとりほっこりとなります。

煮物の作り方は、大体同じです。

肉じゃがやかぼちゃの煮物に応用できます。

目安として

**つゆっこ 1 に対して**

**水 1.5～3**

で調整してください

# つゆっこレシピ # 3

## れんこんの青のりきんぴら



### 【材料】

- ・ れんこん
- ・ にんじん
- ・ 青のり
- ・ 油
- ・ つゆっこ

### 【作り方】

1. れんこん、にんじんをスライスにします。
2. フライパンに油を入れて、れんこん、にんじんを炒めます。
3. れんこんがうっすら透明になったら、つゆっこで味付けします。
4. 火を止めて、青のりをふって完成です。

## 【動画】

クレジットが「お父さん食堂」になっていますが、和の食アカデミーの前身です。ご了承ください。

**画像をクリックすると  
動画が見れます**



## 【ポイント】

**ごま油を使わないこと**です。

一般的なきんぴらはごま油を使いますが、それはごまの香りを立たせるためです。今回の料理は、**青のりの香りを活かしたい**ので、ごま油をつかわずです。

ただ、ごま油は美味しくて食欲そそるので、  
お好みでお試しく下さい<sup>^</sup><sup>^</sup>

こういう場合もあるんだと、  
覚えておいてくださいね。

# つゆっこレシピ # 4

## 納豆腐ステーキ



### 【材料】

- ・ 納豆
- ・ 豆腐
- ・ きざみ葱
- ・ 油
- ・ つゆっこ
- ・ 薄力粉

### 【作り方】

1. 豆腐を食べやすい大きさに切り、薄力粉をつける
2. フライパンに油を入れて、焼き目がつくまで焼きます
3. 豆腐は取り出して、納豆を炒めます
4. つゆっこで味付けして、豆腐にかけて、きざみ葱をのせたら、完成です。

## 【動画】

クレジットが「お父さん食堂」になっていますが、和の食アカデミーの前身です。ご了承ください。

**画像をクリックすると  
動画が見れます**



## 【ポイント】

豆腐ステーキをアレンジして納豆を加えてみました。

ポイントは、  
**しっかりと焼き目がつくまで焼くことです。**

濃いめの味つけの納豆なので、  
ごはんがすすみますよー。

是非、お試しく下さいね(^▽^)

# つゆっこレシピ # 5

## 常備菜なめたけ



### 【材料】

- ・ えのき茸
- ・ つゆっこ
- ・ 水

### 【作り方】

1. えのき茸の根本を切り、根本をさいてから、3等分に切ります。
2. フライパンでえのき茸を炒めます。
3. 半分ぐらいのかさになったら、つゆっこ、水、同割を入れて、味付けします。
4. 煮詰めて、汁がなくなれば完成です。

## 【動画】

クレジットが「お父さん食堂」になっていますが、和の食アカデミーの前身です。ご了承ください。

**画像をクリックすると  
動画が見れます**



## 【ポイント】

えのき茸は、煮詰めていくと粘りが出てきます。

**これが旨味なのですが、焦げやすくなります。  
気をつけてくださいね。**

瓶詰めのみめたけより、切り方が大きいので、食べ応えがありますよ。

さらに、  
**椎茸やしめじ、エリンギなどのきのこを足せば、  
いろんな食感と旨みを楽しめます。**

# つゆっこレシピ # 6

## 鶏むね肉の治部煮



### 【材料】

- ・ 鶏むね肉
- ・ 椎茸
- ・ (彩りでゆがいたブロッコリー)
- ・ つゆっこ
- ・ 水
- ・ 片栗粉

### 【作り方】

1. 鶏むね肉を厚さ 1 c m にそぎ切りにして片栗粉をつけます。
2. つゆっこ、水を同割で沸かします。
3. 軸をとったしいたけを入れます。
4. 火が入ったら完成です。

## 【動画】

クレジットが「お父さん食堂」になっていますが、和の食アカデミーの前身です。ご了承ください。

**画像をクリックすると  
動画が見れます**



## 【ポイント】

片栗粉が入っているので、  
つゆにとろみがついてきます。

**焦げないように注意してくださいね。**

治部煮は、**わさびとの相性が抜群**です。

大人の方は添えてみてください！

是非、お試しく下さいね(^▽^)//

# つゆっこレシピ # 7

## ほうれん草のお浸し



### 【材料】

- ・ほうれん草
- ・かつお節
- ・つゆっこ
- ・水

### 【作り方】

1. ほうれん草の根元を切って、よく洗う。
2. 根元を輪ゴムで止める。
3. 熱湯に根元から入れてほうれん草をゆがく
4. ざるに打ち上げてしっかりと冷ます。
5. 水気をしぼってから、3 cmに切る。
6. 器にもって、つゆっこ、水、同割をかける。
7. かつお節をかけて、完成です。

## 【動画】

クレジットが「お父さん食堂」になっていますが、和の食アカデミーの前身です。ご了承ください。

**画像をクリックすると  
動画が見れます**

↓↓↓↓↓



## 【ポイント】

- ・ほうれん草の根元って、**けっこう土がついている**ので、しっかりと洗いましょう。

- ・根元から入れて、**全体の湯がき加減を統一**します。

大人は、歯ごたえが残るぐらいが美味しいですよ。

**子供は柔らかくしないと  
食べてくれません**^^

# つゆっこレシピ # 8

## 鶏の唐揚げ

### 【材料】

- ・ 鶏もも肉  
(彩りでプチトマト  
カブの葉)
- ・ つゆっこ
- ・ おろしにんにく
- ・ おろししょうが
- ・ 小麦粉
- ・ 片栗粉
- ・ 玉子
- ・ 油

### 【作り方】

1. 鶏もも肉を食べやすい大きさに切ります。
2. おろしにんにく、おろししょうが、玉子、つゆっこで味つけしてよくもみこみます
3. 小麦粉をいれて、またもみこみます
4. 片栗粉をつけて、170度の油で揚げます。
5. 2分ぐらいで、うち上げます。
6. 1分ぐらいそのままおいてから、また揚げます。
7. 表面がカリッとなったのを確認して、うちあげて完成です。



## 【動画】

クレジットが「お父さん食堂」になっていますが、和の食アカデミーの前身です。ご了承ください。

**画像をクリックすると  
動画が見れます**



## 【ポイント】

1. 味付けをしてもみこんだら、**少しの時間置いてください。**  
お肉に味をいれていくためです。
2. 小麦粉は片栗粉をつきやすくするための**接着の役目**です。
3. 片栗粉はよくはたいてから、揚げましょう。
4. 唐揚げは2度揚げしましょう。  
一度目は火を入れるため、  
2度目は表面をカリッとさせるためです。

## つゆっこレシピ# 9

# 野菜がすすむ！豚しゃぶのごまよごし



### 【材料】

- ・豚ロース肉
- ・キャベツせん切り、キュウリスライス、プチトマト
- ・水
- ・つゆっこ
- ・すりごま

### 【作り方】

1. キャベツをせん切り、キュウリをスライス、プチトマトを切ります。
2. 豚ロース肉に熱湯をかけます。
3. 火が入ったら、ざるに打ち上げて冷まします。
4. 豚しゃぶに、すりごま、つゆっこで味付けします。
5. サラダにのせて、つゆをかけたなら完成です。

## 【動画】

クレジットが「お父さん食堂」になっていますが、和の食アカデミーの前身です。ご了承ください。

**画像をクリックすると  
動画が見れます**



## 【ポイント】

1. 豚肉は、

**しゃぶしゃぶしないほうが、  
火が入りすぎない**ので、  
このやり方はオススメです。

2. つゆっこの味つけに、

**酢、ごま油、ラー油を入れる  
と大人な味です。**

さらに、野菜がすすみますよ！

# つゆっこレシピ#10

## たたききゅうり



### 【材料】

- ・ すりごま ・ きゅうり
- ・ 生姜
  
- ・ つゆっこ
- ・ 塩

### 【作り方】

1. きゅうりを塩ずりして、水洗いします。
2. 頭の先を切り、頭の皮の部分を取り除きます。
3. 包丁できゅうりを押さえつけてつぶします。
4. 食べやすい大きさに手で割ります。
5. 生姜をおろします。
6. つゆっこで味付けして、よく混ぜて完成です。

## 【動画】

クレジットが「お父さん食堂」になっていますが、和の食アカデミーの前身です。ご了承ください。

**画像をクリックすると  
動画が見れます**

↓↓↓↓↓



## 【ポイント】

1. きゅうりの頭の皮は、  
えぐみが強く美味しくないので取り除きましょう。
2. めん棒でたたくより、  
包丁で押さえつけた方が、**飛び散りません。**
3. 手で割るのは、断面がばらばらになり、  
味が染みこみやすいためです。  
**包丁できってもかまいません。**
4. 味つけに、**ごま、唐辛子、白ねぎのみじん切り、  
すりおろしにんにく、ごま油、ラー油等、  
お好みで調整してください。**

# つゆっこレシピ # 11

## ぶっかけなめこうどん



### 【材料】

- ・なめこ
- ・うどん

(今回は冷凍うどんをつかいましたが、  
使い勝手のよろしいモノをどうぞ)

- ・きざみ葱
- ・きざみ海苔
- ・つゆっこ
- ・水

### 【作り方】

1. つゆっこ 1、水 1. 5 の割合でつゆを合わせて、  
わかす。
2. なめこをばらして入れる。
3. うどんを用意する。
4. なめこのつゆをうどんにかける
5. きざみ葱、きざみ海苔を盛って、完成です。

## 【動画】

クレジットが「お父さん食堂」になっていますが、和の食アカデミーの前身です。ご了承ください。

**画像をクリックすると  
動画が見れます**



## 【ポイント】

1. なめこからとろみができるので、**煮詰まらないように注意しましょう。**
2. **温玉、梅、納豆、大葉、ごま、とろろなどを加えて、アレンジも豊富にできます。**

ほんとに、すぐにできる**時短料理**です。

アレンジもいろいろとできるので、  
楽しんでみてください。

## つゆっこレシピ# 12

# フライパンで簡単！さばの竜田揚げ焼き



### 【材料】

- ・ さば
- ・ いんげん（彩りで）
  
- ・ つゆっこ
- ・ 片栗粉
- ・ 油

### 【作り方】

1. さばを食べやすい大きさに切る。
2. つゆっこで味つけ。10～20分つける。
3. ざるに打ち上げて水気をきる。
4. 片栗粉をはたいて、油で揚げ焼きにする。
5. 火が入って、焼き目がついたら完成です。
6. （彩りで、いんげんを素揚げして塩をふる）

## 【動画】

クレジットが「お父さん食堂」になっていますが、和の食アカデミーの前身です。ご了承ください。

**画像をクリックすると  
動画が見れます**



## 【ポイント】

1. しょうゆ味なので、**焦げやすい**です。  
注意してくださいね。
2. **少し焦げ目があるほうが、  
美味しそうに見えます。**
3. しっかりと味を染みこませたほうが  
美味しいです。
4. **生姜やにんにく、葱**などと  
一緒に漬け込んでも美味しいですよ ^ ^

## つゆっこレシピ # 13

### しっとり仕上げる、おからの炒め煮



#### 【材料】

- ・ おから
- ・ ごぼう
- ・ れんこん
- ・ にんじん
- ・ ごま油
- ・ つゆっこ
- ・ 水

#### 【作り方】

1. ごぼう、れんこん、にんじん、を1cm四方でうすくスライスします
2. 熱した鍋にごま油を多め入れて、野菜を炒めます。
3. 火が入ったら、おからを入れます。
4. おからをまぜて、油をなじませます。
5. 水をひたひたになるまで入れます。
6. つゆっこで味つけします。
7. まぜながら、煮詰めていきます。
8. お好みの水分量になったら、完成です。

## 【動画】

クレジットが「お父さん食堂」になっていますが、和の食アカデミーの前身です。ご了承ください。

**画像をクリックすると  
動画が見れます**



## 【ポイント】

- 1. 野菜は、しっかりと炒めて野菜の旨味を凝縮させましょう**
2. ごま油を多めにいれて、うまみとコクを加えましょう
3. おからは、しっとりするぐらいが美味しいです。水分をとばしすぎると、パサパサになります。

# つゆっこレシピ # 14

## 水菜の煮浸し



### 【材料】

- ・水菜
- ・にんじん
- ・エリンギ
- ・蒸し大豆
  
- ・つゆっこ
- ・水

### 【作り方】

1. にんじん、エリンギをせん切りに切る。  
水菜を約3cmに切る。
2. 水を沸かしてにんじんをゆがく。
3. にんじんに火が入ったらエリンギを入れる。
4. 蒸し大豆を入れる。
5. つゆっこで味付けをする
6. 沸いたら水菜をいれて、まぜる
7. 水菜に火が入ったら火を止めて冷まして完成です。

## 【動画】

クレジットが「お父さん食堂」になっていますが、和の食アカデミーの前身です。ご了承ください。

**画像をクリックすると  
動画が見れます**

**↓↓↓↓↓**



## 【ポイント】

1. 水菜の根元はよく洗ってください。  
**土がよくついています。**
2. **煮浸しは冷めていく過程で味が  
染みこんでいきます。  
冷めるまで待ちましょう。**

## つゆっこレシピ # 15

# とまらなくなる！サーモンアボカ丼



### 【材料】

- ・サーモン
- ・アボカド
- ・大葉
- ・ごはん
- ・きざみ海苔

- ・つゆっこ
- ・白ごま  
(お好みでわさび)

### 【作り方】

1. サーモン、アボカドをコロコロに切ります。
2. サーモンをつゆっこに15～20分つけ込みます。
3. ごはんにきざみ海苔、大葉をのせます。
4. つけたサーモン、アボカドをのせて、つゆっこをかけます。
5. 白ごまをふって、完成です。

## 【動画】

クレジットが「お父さん食堂」になっていますが、和の食アカデミーの前身です。ご了承ください。

**画像をクリックすると  
動画が見れます**



## 【ポイント】

1. ごはんにつゆっこをかけるのを忘れないようにしましょう。
2. 白ごま、つゆっこ、サーモン、アボカドを全部一緒にまぜつけこんでも大丈夫です。
3. お好みで、わさび、マヨネーズをそえても美味しいです。

# つゆっこレシピ#16

## 豚バラ肉と白菜のあんかけ



### 【材料】

- ・豚バラ肉
- ・白菜
- ・にんじん
- ・きざみねぎ
- ・ごま油
- ・つゆっこ
- ・水
- ・塩
- ・こしょう
- ・片栗粉

### 【作り方】

1. 白菜、豚バラ肉を約5mm幅にせん切りします。白菜は芯と葉の部分に分けておきます。
2. にんじんは、約5mm幅で厚さはうすくせん切りにします。
3. 熱したフライパンにごま油を入れて、豚バラ肉を炒めます。
4. 豚バラ肉に塩、コショウをします。
5. にんじん、白菜の芯、葉の順に炒めます。
6. つゆっこ1、水2の割合で味つけします。
7. トロトロになるまで、炊きます。
8. 水溶き片栗粉でとろみをつけます。

## 【動画】

クレジットが「お父さん食堂」になっていますが、和の食アカデミーの前身です。ご了承ください。

**画像をクリックすると**

**動画が見れます**



## 【ポイント】

1. **白菜を芯と葉に分けて、火を入れましょう。**  
**固さを同じにするためです。**

2. 白菜の歯ごたえがある方が好みなら、  
サッと炊いて仕上げましょう。

3. 水溶き片栗粉の目安は、  
**片栗粉1水1の割合**です。

4. 水溶き片栗粉を入れたら、  
すぐにまぜないとダメになります。

**5. 白ねぎやにんにく、しょうがのみじん切りを炒めて香りを立てると、もっと美味しくなります。**

# つゆっこレシピ# 17

## 今が旬。菜の花のたまごひたし



### 【材料】

- ・菜の花
- ・たまご
  
- ・つゆっこ
- ・水

### 【作り方】

1. 菜の花の軸についている葉をとります
2. 菜の花を半分に切ります。
3. 菜の花の軸、頭、葉の順でゆがきます。
4. ゆがいたらざるにとり、冷まします。
5. つゆっこ1、水3の割合で味付けし、溶いた玉子を入れます。
6. 玉子に火が入ったら、そのまま冷まします。
7. 水気を切った菜の花にかけて、完成です。

## 【動画】

クレジットが「お父さん食堂」になっていますが、和の食アカデミーの前身です。ご了承ください。

**画像をクリックすると  
動画が見れます**

↓↓↓↓↓



## 【ポイント】

1. **菜の花の固さを統一するために部分ごとに分けましょう。**
2. 菜の花はゆがきすぎると美味しくないなので、注意しましょう。
3. 子供は、菜の花が苦手なので、冷ます時は水でさらすのもいいでしょう。
4. **玉子は、沸騰してからいれるときれいに仕上がります。**

# つゆっこレシピ # 18

## 筑前煮



### 【材料】

- ・ 鶏もも肉
- ・ れんこん
- ・ ごぼう
- ・ 大根
- ・ (彩りでスナップエンドウ)
- ・ つゆっこ
- ・ 水
- ・ ごま油

### 【作り方】

1. 鶏もも肉、れんこん、ごぼう、だいこんを食べやすい大きさに切る。
2. 熱した鍋に多めのごま油を入れて、鶏もも肉、れんこん、ごぼう、大根を炒めます。
3. 全体に油がまわったら、水3、つゆっこ1の割合で味つけします。
4. アクをとり、かき混ぜながら、約1/3ぐらいまで煮詰めます。
5. お好みの味の濃さになったら、火をとめてゆがいたスナップエンドウを添えて完成です。

## 【動画】

クレジットが「お父さん食堂」になっていますが、和の食アカデミーの前身です。ご了承ください。

**画像をクリックすると  
動画が見れます**

**↓↓↓↓↓**



## 【ポイント】

1. **ごま油は多めで炒めると、  
食材に油がまわり煮崩れしにくくなります。**

2. にんじん、さといも、こんにゃくなどを  
いれても美味しいです。

# つゆっこレシピ# 19

## 鶏の照り焼き

### 【材料】

- ・ 鶏もも肉
- ・ キャベツ
- ・ きゅうり
- ・ プチトマト
- ・ つゆっこ
- ・ みりん
- ・ お酒



### 【作り方】

1. 鶏もも肉を半分に切り、フライパンで皮をしたににして焼きます。
2. 油をキッチンペーパーふきとります。
3. 焼き目がついたら、ひっくり返します。
4. お酒を少し入れて、ふたをして蒸し焼きにします。
5. ふたをとり、つゆっこ3、みりん2で味つけします。
6. 鶏肉をたれにからめます。
7. からめたら鶏肉を取り出し、たれを少し煮詰めます。
8. キャベツときゅうりをせん切り、プチトマトを半分にします。
9. 鶏肉を食べやすい大きさに切ります。
10. 鶏肉、キャベツ、プチトマトを盛り、照り焼きのタレをかけて、マヨネーズを添えて、完成です。

## 【動画】

クレジットが「お父さん食堂」になっていますが、和の食アカデミーの前身です。ご了承ください。

**画像をクリックすると  
動画が見れます**

**↓↓↓↓↓**



## 【ポイント】

1. **鶏肉は炊きすぎると固くなる**のでタレにからめすぎないようにしましょう。
2. **タレは、鶏肉を取り出してから煮詰めて仕上げましょう。**

# つゆっこレシピ# 20

## 豚のねぎしょうが焼き

### 【材料】

- ・豚コマ肉
- ・いんげん豆
- ・白ねぎ
- ・しょうが
- ・レタス



- ・つゆっこ
- ・油

### 【作り方】

1. 白ねぎ、しょうがを粗いみじん切りにします。
2. フライパンに油をいれて、白ねぎ、しょうがを入れます。
3. 火をつけて、香りが出てくるまで炒めます。
4. 香りが出てきたら、豚コマ肉をいれてほぐしながら炒めます。
5. 半分に切ったいんげん豆を加えて、炒めます。
6. つゆっこで味付けします。
7. お肉に味がからんだらちぎったレタスにのせて完成です。

## 【動画】

クレジットが「お父さん食堂」になっていますが、和の食アカデミーの前身です。ご了承ください。

**画像をクリックすると  
動画が見れます**



## 【ポイント】

1. **少し粗めのみじん切りのほうが、具材感がでて美味しいです。**
2. いんげん豆の代わりに、にら、にんにくの芽、ピーマンなどもオススメです。
3. 玉ねぎ、なす、きのこ類なども加えても美味しいです。（**かさ増し**にもなります）

# つゆっこレシピ# 21

## 白身魚の梅しそ天ぷら

### 【材料】

- ・白身魚
- ・なす
- ・占地
- ・ピーマン
- ・大根
- ・大葉
- ・つゆっこ
- ・練り梅
- ・小麦粉
- ・水
- ・油
- ・天ぷら粉

(なければ、小麦粉、玉子、片栗粉少々で)



### 【作り方】

1. 白身魚をそぎきりにして、練り梅を塗ります。
2. 大葉を半分に切って、のせます。
3. くるくる巻いて、爪楊枝をさして固定します。
4. なす、占地、ピーマンを食べやすい大きさに切ります。
5. 大根おろしを作ります。
6. 白身魚、野菜に小麦粉をはたきます。
7. 天ぷら粉を水にといて、天粉を作ります。
8. 油を170度に熱して、揚げていきます。
9. 揚がったら、白身魚はつまようじを抜いて半分にきります。
10. つゆっこ、水、同割りで天つゆを作ります。
11. 大根おろしを添えて、完成です。

## 【動画】

クレジットが「お父さん食堂」になっていますが、和の食アカデミーの前身です。ご了承ください。

**画像をクリックすると  
動画が見れます**



## 【ポイント】

1. **天ぷら粉がない場合は、水に玉子を溶いて、小麦粉、少しの片栗粉をといて天粉を作しましょう。**
2. 大根おろしは、水気を切りましょう。
3. **白身魚をそぎ切りは、あまり厚くならないように気をつけましょう。巻くので、厚くなって火が入りにくくなります。**

# つゆっこレシピ# 22

## 鶏肉の炊き込みごはん



### 【材料】

- ・ 鶏もも肉
- ・ にんじん
- ・ 大根
- ・ 占地
- ・ お米
- ・ つゆっこ
- ・ 水

### 【作り方】

1. お米を洗って、水気を切り炊飯器に入れます。
2. お米一合、つゆっこ大さじ2、水150ccの割合で入れます。
3. 鶏もも肉をコマ切り、にんじん、大根は小さいせん切り、占地は半分に切ってばらしたものを入れています。
4. よく混ぜて炊きます。炊けたら完成です。

## 【動画】

クレジットが「お父さん食堂」になっていますが、和の食アカデミーの前身です。ご了承ください。

**画像をクリックすると  
動画が見れます**

**↓↓↓↓↓**



## 【ポイント】

1. お米は水気をちゃんと切りましょう。
2. **野菜が多すぎると、水分が多く出るので、その場合は水を少しだけ減らしましょう。**
3. 炊飯器でなく、鍋で炊く方が美味しいです。

# つゆっこレシピ # 23

## ひじきの炒め煮



### 【材料】

- ・ ひじき
- ・ にんじん
- ・ 油揚げ
  
- ・ つゆっこ
- ・ 水

### 【作り方】

1. ひじきを水で戻して、食べやすい大きさにきって水気をきります。
2. 油揚げ、にんじんをせん切りにします。
3. 油揚げ、にんじんをフライパンでそのまま炒めます。(油なし)
4. ひじきをいれて炒めます
5. 水3、つゆっこ1の割合で炊きます。
6. にんじんが煮えたら完成です。

## 【動画】

クレジットが「お父さん食堂」になっていますが、和の食アカデミーの前身です。ご了承ください。

**画像をクリックすると  
動画が見れます**

**↓↓↓↓↓**



## 【ポイント】

- 1. ひじきの水気をしっかりと取りましょう。  
フライパンで炒めて水分をとばしましょう。**
2. にんじんの歯ごたえが残りすぎると美味しくないです。加減に注意しましょう。

# つゆっこレシピ#24

## めばるの煮付け

### 【材料】

- ・めばる
- ・豆腐
- ・白ねぎ
- ・しろ菜（青味で）
- ・しょうが
- ・つゆっこ
- ・水



### 【作り方】

1. めばるの内臓を取ります。  
（あらかじめ処理済のものがあります）
2. 熱湯にめばるをサッとつけます。
3. 水に落として、うろこ、ぬめりをとります。
4. めばるの水気を、切ります。
5. つゆっこ1、水1. 5の割合で沸かし、  
生姜スライスを一枚入れます。
6. めばる、豆腐をいれて、落としぶたをします。
7. 切った白ねぎを入れます。
8. 煮えたら完成です。
9. 青味でゆがいたしろ菜の葉を添えました。

## 【動画】

クレジットが「お父さん食堂」になっていますが、和の食アカデミーの前身です。ご了承ください。

**画像をクリックすると  
動画が見れます**



## 【ポイント】

1. **めばるのうろこ、ぬめりをしっかりと取りましょう。**
2. ごぼうやたけのこ、れんこんなど具材を増やしても美味しいです。
3. **木の芽、山椒などを添えると、料理の格が上がります。**

# つゆっこレシピ # 25

## しろ菜と油揚げの炊いたん



### 【材料】

- ・しろ菜
- ・油揚げ
  
- ・つゆっこ
- ・水

### 【作り方】

1. しろ菜を食べやすい大きさに切って、芯と葉の部分に分けます。
2. 油揚げをしろ菜と同じ大きさに切ります。
3. つゆっこ1、水3の割合でダシを作ります。
4. 沸かしたダシに油揚げ、しろ菜の芯、しろ菜の葉の部分の順に入れて炊きます。
5. お好みの固さになれば、完成です。

## 【動画】

クレジットが「お父さん食堂」になっていますが、和の食アカデミーの前身です。ご了承ください。

**画像をクリックすると  
動画が見れます**

**↓↓↓↓↓**



## 【ポイント】

1. 作るのには、ササッとできますが、**冷ましながら味を染みこませていくのが美味しいです。**
2. **火の入りようで、炊く順番を変えましょう。**
3. 白菜や小松菜、チンゲンサイでも代用できます。

# つゆっこレシピ# 26

## マグロの竜田揚げ



### 【材料】

- ・ マグロ
- ・ 彩りでピーマンとプチトマト
- ・ つゆっこ
- ・ 生姜
- ・ 油

### 【作り方】

1. 生姜をすりおろします。
2. マグロを約2cm角に切ります。
3. マグロに、つゆっこ、生姜をいれて、約20分漬けます。
4. ざるにうちあげて、水気をよくきります。
5. 片栗粉をまんべんなくつけます。
6. 約170度の油で揚げます。
7. キツネ色に色つけば、完成です。
8. 彩りでピーマン素揚げ、プチトマトを添えました。

## 【動画】

クレジットが「お父さん食堂」になっていますが、和の食アカデミーの前身です。ご了承ください。

**画像をクリックすると  
動画が見れます**

**↓↓↓↓↓**



## 【ポイント】

1. **生姜のかわりに  
にんにくやきざみ葱でも美味しいです。**
2. **マグロの代わりにカツオや鮭、青魚系  
でも美味しいです。**

# つゆっこレシピ # 27

## 山菜炒め



### 【材料】

- ・ゆがいたたけのこ（水煮でも大丈夫）
- ・色出ししたわらびの軸
- ・ふき
- ・蒸し大豆
- ・ちくわ
- ・つゆっこ
- ・水
- ・油

### 【作り方】

1. たけのこを食べやすい大きさに切ります。
2. わらびを約3cmの長さに切ります
3. ふきの皮をむいて、笹切りにします
4. ちくわを少しななめ切りにします
5. 熱したフライパンに油を入れて、たけのこ、ふき、わらび、蒸し大豆、ちくわの順で炒めます。
6. つゆっこ2、水1の割合で味つけします。
7. 水分がなくなるまで炒めたら完成です。

## 【動画】

クレジットが「お父さん食堂」になっていますが、和の食アカデミーの前身です。ご了承ください。

**画像をクリックすると  
動画が見れます**

**↓↓↓↓↓**



## 【ポイント】

1. **ふきを生から炒めるので、火の入り方を注意しましょう。**
2. しっかりと炒めて、素材の味を凝縮してから味つけしましょう。
3. 食感や歯ごたえがそれぞれ違うので美味しいですよ。

# 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。