

お父さんの手料理で、  
家族の絆を深める

## 通信型料理講座 お父さん食堂プログラム

プログラム6. チャーハンを作ろう



## お父さん食堂の想い

お父さん食堂プログラムは、**料理人**である山下としあきが、  
お客様のためではなく、**大切な人のため、家族のために**  
お父さんとして、料理を作り、

家族みんなで料理をする、食事をする、食卓を囲むことに  
喜び、楽しみを感じ、それを日常にすることを

みんなに体験してもらいたい、  
みんなの日常にってもらいたい

という想いで作ったものです。

料理はやったことないし、料理は苦手だし、  
は、関係ありません。

**食べる人を想う、家族を想うことを意識すれば、  
誰でも料理は上手になります。**

(家庭料理の始まりは、いつも母親の愛から始まっていますからね。)

まず料理の基礎と仕組みを知って、  
料理をもっと身近に気軽に日常に  
取り入れられるようになりましょう。



# お父さん食堂プログラムはじめの一步コース

本プログラムは、料理を始める人への入門講座。

料理の基礎と仕組みを知り、  
料理の楽しさを実感してもらう講座です。

料理の仕組みがわかると、料理の完成度があがり  
楽しさ、嬉しさ、美味しさアップ！

食材の切り方、味付けの仕方の  
理由と仕組みを理解して、まずは、1品。  
メインとなる主菜1品をマスターしていただきます。



**家族からの反応も楽しみになる**  
お父さん食堂へのはじめの一步となる講座です。

では、始めていきましょう。

# はじめの一步コースの歩み方

はじめの一步コースは、10のプログラムから構成していますが、4つのステップに分かれており、**ステップごとのワークシートを提出しないと、次のプログラムに進めません。**



ステップ1 プログラム1. 2  
ステップ2 プログラム3. 4. 5. 6  
ステップ3 プログラム7. 8. 9.  
ステップ4 プログラム10.

**まずは、送られてきたプログラムを順番に読むのが、プログラムの歩み方です。**

読み進めていただくと、ノートやワークシートをする箇所がでてきますので、実践していただきます。

料理の材料が発表されてから、材料を準備して、実践してください。

**ステッププログラムの実践は、約1ヶ月が目安です。**

同じ料理を何回も実践しても、アレンジして作っても自由なのですが、必ずワークシートで提出、添削を受けてから、次のプログラムに進んでください。

より料理力が向上します。

# お父さん食堂の歩み方

記録をしましょう。



準備するもの  
ノート 1冊(A4サイズがオススメ)

**お父さん食堂は、何も料理をするだけではありません。**

プログラムの進行をマイノートに記録することにより、  
プログラム以上のことを学ぶことができます。

日々の気づき、感じたことを加えていくと、  
あなたは、さらに成長していきますよ。



**このマークがある箇所は、  
記録するのをオススメします。**

## プログラム6の歩み方

プログラム6は、  
料理の実践があります。

今までのプログラムを学んだことを  
実践していきます。



プログラム4で作っためんつゆを使って、  
和風のチャーハンを作ります。

チャーハンを作る前に、  
プログラム6すべてを読んでみてください。

道具や材料の確認。  
できあがり、作業工程のイメージをしましょう。

動画を何回も見るともいいでしょう。

頭の中で実際の作業を行ってください。  
イメージトレーニングですね。

こうすることで、作業の細かい動作を前もって理解できます。  
実際の作業効率が上がります。

# プログラム6. 目次

---

## 1. 準備しましょう

- 1. 1 使う道具
- 1. 2 材料
- 1. 3 作るポイント



## 2. 料理行程

- 2. 1 レシピ
- 2. 2 レシピ解説
- 2. 3 動画
- 2. 4 実践レポート



## 3. アレンジ参考例

- 3. 1 アレンジいろいろ



## 4. まとめ

- 4. 1 プログラム6. で得たもの
- 4. 2 次回予告



# 1. 準備をしましょう

---



## 1.1 使う道具

チャーハンを作るときに使う道具です。  
確認作業もかねています。

### 1. フライパン

直径30cmくらいあるものがオススメ



### 2. 包丁

持ってみてしっかりと握れるもの

### 3. まな板

大きい方が良いが置く場所とのバランスも考えて。



### 4. ふきん 2枚

まな板と台をふく2つを用意すると、衛生的にも○

### 5. 木べら

お肉やごはんを炒めるときに使います



### 6. 菜箸

卵を混ぜるときに使います。



### 7. ゴムべら

材料をボールに移すときに使います。

### 8. ボール

切った材料を入れたり、調味料を入れたりします。

### 9. お皿

チャーハンを盛りつけます。

場合によっては、お茶碗を使います



## 1.2 材料

チャーハンの材料です。

**約2人前です。**



お好みで材料を足したり、減らしたりしても大丈夫ですが、使った食材は、ワークシートには、記載してください。

- ・豚ミンチ肉 約100g
- ・白葱 半分
- ・たまご 2ヶ
- ・ごはん 約400g



油 適量

炒め物用の油 基本的には米油がオススメです。

手作りめんつゆ(プログラム4で作ったもの)

大さじ2(お肉の下味用)

大さじ4(味つけ用)

塩 小さじ1/2

ごま油 大さじ1

## 1.3 作るポイント

チャーハンを美味しく作るポイント、注意点があります。

今回のポイントは、3つ。



ノートに  
記録！

- ・美味しそうな香りをしっかりと出すこと。
- ・ごはんがたまごとからみあっていること。
- ・味がしっかりとごはんについていること。



です。

このポイントをしっかりと意識していきましょう。



CHECK

注意点は、**スピード**です。

調味料や食材をフライパンの手元において、  
テンポよく、スピーディーにこなしていきましょう。



## 2. 料理行程

---



## 2. 1 レシピ

さあ、チャーハンを作しましょう。

1. ごはんを炊きます。



ノートに  
記録！

チャーハンでしか使わないのであれば、少し固めに炊くのが  
オススメです。

炊きたてのごはんは湯気がおさまるくらい  
冷ましてから使いましょう。

冷凍ごはんを使う場合は、レンジで加熱して湯気がおさまるくらい  
冷ましてから使いましょう



2. 豚ミンチ肉にめんつゆ大さじ2を入れて、もみこみます。  
10分ぐらいおいて、味をなじませます。



3. 白葱をみじん切りにします。



4. たまごを割ってよく混ぜます。



5. 油大さじ1入れて、火加減は中火で豚ミンチ肉と白葱を炒めます。  
お肉をほぐすように炒めます。



6. お肉全体の色が変わり、ぱらぱらにほぐれたらフライパンからとりだし、塩小さじ1/2を加えて、ごはん1粒1粒に油をコーティングさせるようにごはんを混ぜます。  
(コーティングすることで、パラパラになるのです)



7. フライパンはそのまま、火加減(中火)もそのまま、油を大さじ1入れて、たまごを入れます。  
ここからがスピード勝負です。



8. すぐにごはんを入れて、混ぜ合わせます。  
木べらでたまごとごはんをきりながら、からめていきます。  
具材は火が入っているので、  
加熱するより、混ぜ合わせるのに集中しましょう。



9. 全体にまざったら、少しだけ鍋底をあけて、  
めんつゆ大さじ4ごま油大さじ1をいれて  
すばやく混ぜ合わせます。  
ムラがないようにしっかりと混ぜましょう。



10. 火を切って、お皿に盛りつけて完成です。

お好みで、ドーム型に盛りつけてみましょう。

まずお茶碗にチャーハンをつめて、  
盛りつけるお皿でふたをして、  
ひっくり返して、お茶碗をとるとドーム型に盛りつけられます。



## 2.2 レシピ解説

ここでは、レシピの目的、チャーハンの特徴を説明します。

### 香り



食欲をそそる香りとして、今回はごま油を使用しています。  
**めんつゆと合わせて使うので、簡単に香りをたたせることができます。**



### 味つけ

味つけはとてもシンプルで、塩と自家製めんつゆだけです。  
(コショウはお好みで入れてください)



**いろんな調味料を出す必要がないので、料理初心者の人も安心です。**

お肉にもしっかりと味がついていますし、ごはんにも味が入ります。



ノートに  
記録！

### チャーハンの特徴

**チャーハンをできるだけパラパラにしたいので、  
具材は少なく、水分の少ないものを使用しています。**

チャーハン作りになれてくると、  
いろんな具材をいれて作ってみるとよいでしょう。

今回は、チャーハンの基本、はじめの一歩として、  
**最小限の具材**で作っています。

## 2.3 動画

チャーハンの料理動画です。

**チャーハンを作る前に見ておきましょう。**

何回も見て、何回もイメージすることで、  
作業効率があがり料理力が上がります。

プログラム6チャーハンを作るう  
料理実践動画です。



プログラム4で作っためんつゆを使って  
チャーハンを作ります

**作った後にも見てみましょう。**

同じようにできましたか？

確認と反省もかねて、  
実践作業と動画を比較してみましょう。

## 2.4 実践レポート



実践レポートは、  
レポートと料理写真とがセットです。

実践レポートは、  
次とその次のページを印刷して、  
書き込んでください。

料理写真は、完成して、  
器に盛りつけたものを撮ってください。

書いた実践レポートは、  
スキャンしてメールに添付するか、  
写真にとってメールに添付して、  
撮った料理写真と一緒に  
提出してください。



# 実践レポート

## 1. 日付

## 2. 人数

## 3. 材料

## 4. 調味料

## 5. 行程

**6. できあがりの感想**

**7. 食べた感想**

**8. 食べてくれた人の感想**

**9. 作業工程の感想**

**10. 全体の感想**

# 実践レポート(例)

実践レポート

1. 日付  
2017年10月2日 11:30~12:20

2. 人数  
自分妻

3. 材料  
キャベツ、玉葱、ピーマン2つ 豚バラ肉200g  
1/4 1つ 玉葱1本

4. 調味料  
（料理のり、酒、塩、コショウ、オリーブオイル）

5. 行程  
豚バラ肉を切る。  
・キャベツ、玉葱、ピーマン、玉葱を切る。  
・豚バラ肉に塩、コショウをしておく。  
・オリーブオイルをいれて肉を炒める。  
・玉葱、キャベツ、ピーマン、玉葱の順に炒める。  
・塩、コショウをしてから（料理のり、酒）を入れて完成

6. できあがりの感想  
・味は良いと思ったが、具材の色が少し黒くなった。  
・キャベツがこけてしまった。

7. 食べた感想  
・ソース、塩が強さ、タレ/倉の多いほどでは無いのでおいしかった。

8. 食べてくれた人の感想  
・キャベツがこけている。味が濃くカモと言われた。

9. 作業工程の感想  
・野菜を切ると、どこかにおいていさめわかった。  
・洗ったものが多く感じました。

10. 全体の感想  
・味はいい、でもタレが流れたので早く時間がかかった。  
・キャベツがこけてしまった。  
・タレが濃いと言われた。

Copyright 2017 お父さん食堂 All Rights Reserved.

### 3. アレンジ参考例

---



## 3.1 いろいろアレンジ

チャーハン、香り、味つけ、具材をアレンジします。  
この3つの要素を変えることで、  
料理の表情は、どんどん変わっていきます。



### 香り



ノートに  
記録！

にんにくや、しょうがも加えましょう。

みじん切りにして、(すりおろしてもOK)

油で香りをたたせると本格的チャーハンの味になります。  
(アレンジ1)

マヨネーズを加えても食欲をそそります。(アレンジ2)



塩辛や酒盗の珍味をみじん切りにして

油で香りをたたせるのも面白いです。(アレンジ3)

カレー粉や魚醤などスパイス、香辛料を加えるのも良いでしょう  
(アレンジ4)

### 味つけ

めんつゆではなく、塩こしょうのシンプルなものも美味しいです。  
(アレンジ5)



オイスターソースを加えるのもオススメです。(アレンジ6)

## 具材



食材をいろいろ変えてみるのも面白いでしょう。

1. レタスやもやし、玉ねぎなどシャキシャキ野菜を加える  
(アレンジ5)
2. ハムやソーセージなど加熱されているものなら簡単に  
(アレンジ6)
3. 魚、海老などの海鮮物も人気あり(アレンジ7)
4. 高菜やキムチなど漬け物も刺激的で楽しい(アレンジ8)
5. 仕上げに貝割れやパクチーをのせるのも良です。(アレンジ9)
6. 納豆や豆腐、油揚げ、天かすを加えても面白いです。  
(アレンジ10)



アレンジを組み合わせると、  
いろんなバージョンのチャーハンができます。

基本の作り方さえできれば、  
楽しいチャーハンがどんどん作れるようになります。

わが家のチャーハンをめざしましょう。

## 4. まとめ

---



## 4. 1 プログラム6. で得たもの

プログラム6は、チャーハンを実践しました。

今回は、スピードがポイントです。

効率的に作業できましたか？  
あせらず落ち着いてできましたか？



段取りをしっかりとっておけば  
スピードで仕上げる料理も簡単にできます。



ノートに  
記録！

料理の完成までをしっかりとイメージして(逆算の作業)  
効率良く作業しましょう。

プログラム5. 6. は、手作りめんつゆでの味つけの仕方を  
学びました。

いろんな料理に使って、手軽さ便利さを実感してください。

家庭では大人気のチャーハン。  
それだけにいろいろと個性や好みが多いもの。

基本のチャーハンをマスターして、  
家族に喜ばれるチャーハン  
リクエストされるチャーハンを作りましょう。



## 4.2 次回予告

今回は、プログラム7. ケチャップを作ろうです。

**子供が大好きなケチャップ。**  
実は手作りできるんです。



めんつゆと同じで、  
手作りなので、**無添加で安心**です。

レシピ、動画、実践レポートがあります。

細かい味つけもお好みで自由にできるので、  
わが家の味を確立できます。

**そのままかけたり、つけたりも美味しいし、  
いろんな料理の味つけにも使えます。**



ケチャップを手作りして、  
他の家庭との差別化をして、  
わが家の味を育てていきましょう。

# お父さん食堂プログラム

## 著作権について

発行日: 2018年1月1日

著者: 山下としあき

発行元 お父さん食堂

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「お父さん食堂プログラムはじめの一步コース」では、私に関わってきた飲食における実績となります。必ずしも「美味しい」を保証するものではありませんのでご承知ください。