

和食のプロが教える
添加物なし！
簡単で美味しい！
万能めんつゆ

暑い日に食べたくなる！
レシピ見なくてもできる

冷たい麺料理

和の食アカデミー
山下としあき

本格的な夏が近づいてきました。
「夏になると食欲が落ちてしまう...」
と、悩んでないですか？



そんな時にオススメなのが、
**スタミナ食材と言われるオクラや豚肉、
梅干しや納豆、長芋、など。**

夏に食べたい食材を使った冷たい麺料理
をご紹介します。

作り方は、簡単です。



和食料理人20年の経験を
元に考えた
万能めんつゆを使えば、
時間がなくてもささっと作れ、
しかも
アレンジできたり
いろんな料理にも使えます。

ぜひ、万能めんつゆを
活用してくださいね。

特別優待特典

- ・「今日何作ろう」と毎日考えるのがイヤ！
- ・レシピ検索するのに、イライラする！
- ・子供の好き嫌いに振り回されている
- ・冷凍食品や総菜に罪悪感を感じるが、しょうがない
- ・料理を作るのは、義務感になっている。
と悩んでいませんか？



諦めないでください！！

- ・簡単に美味しい料理が作れるようになって、
主人に「美味しい」と言われた。
- ・子供の好き嫌いが減って、よく食べるようになった。
- ・レシピ検索をしなくなって、
料理のハードルが下がった。
- ・無添加な食生活になり、
子供が風邪をひかなくなった。
- ・冷蔵庫を見て、ササっと作れるようになった。

受講生の喜びの声

脱レシピ！ オンライン料理レッスン



子供達が
お母さんの料理美味しいね！
と褒めてくれるようになりました。

脱レシピ！ オンライン料理レッスン



娘ももりもり
食べてくれるので、
作るのが楽しいです。

脱レシピ！ オンライン料理レッスン



同じ出汁を使っているのに、
この味噌汁美味しいね
と母親に褒められました。
子どもも以前は残していたのに
今は真っ先に
飲もうとしています。

脱レシピ！ オンライン料理レッスン



\受講を始めて。。/
なんでも手作りしたくなって
料理が楽しくなっています

脱レシピ！ オンライン料理レッスン



たった1回のレッスンであることを
お伝えすると。。。
レシピ検索の
精神的負担が解消！！

脱レシピ！ オンライン料理レッスン



「今日、何作ろう？」の
ストレスがなくなって、
夫婦のコレステロール値が
減りました

脱レシピ！ オンライン料理レッスン



以前は義務感で作っていたご飯も、
見た目であったり、
使う材料であったり、
色んな角度から楽しむことが
出来るようになり、
嬉しい変化をすることが出来ました。

脱レシピ！ オンライン料理レッスン



子供も主人もキッチンに立つことが増えて、
私は食べるだけと言う時間も増えて、
最初の目的である料理が
上手になるを超えて、
心まで嬉しくなる状態に
なりました。

脱レシピ！ オンライン料理レッスン



料理脳が開花して、
品数を多く作れるようになった。
作りすぎたかなと思っても、
子供が食べてくれるようになった。
作った料理が母にも褒められた。

脱レシピ！ オンライン料理レッスン



講座を受講して、
貧血体質が
改善されました！
普段のごはんが基準になっている
と強く感じています。

脱レシピ！ オンライン料理レッスン



ダンドリ術も教わり
美味しい味付けも
できるようになったので、
夕ごはん仕度が
バタバタしなくなった

脱レシピ！ オンライン料理レッスン



魚の煮付けは
義理の父からもおいしい。
と言ってもらえてすごく嬉しかったし、
夫や子どもも
よく食べてくれています。

オンライン料理講座体験会

ZOOMを使って行います



脱レシピで美味しい料理を作り
無添加な食生活に変わる具体的な方法を
その場でお渡しする 60分

通常； 60分 11,000円（税込）のところ

先着 5名様に限り **無料でお受けします**

ここをクリックして今すぐ申し込む



定員になり次第募集終了しますので
お申し込みは早めがオススメです！

万能めんつゆとは？



お家で簡単に作れるめんつゆです。

添加物なしなので、
子供さんにも安心して使えます。

しかも、麺料理だけでなく
いろんな料理にも使えるので
常備しておく、とても便利です。

万能めんつゆの作り方

材料



しょうゆ（濃口）	1	0	0	c	c
みりん	1	0	0	c	c
水	5	0	0	c	c
かつおぶし		2	0	g	
（だし昆布）			5	g	

だし昆布は、あれば入れてください。
なくても大丈夫ですが、入れたほうが
美味しいです。

万能めんつゆの作り方

1. 鍋にしょうゆ、みりん、水を入れます。
(あれば、出し昆布を入れる)
2. 弱火で加熱します。
3. 沸騰したら、かつおぶしを入れて、
すぐに火を止めます。
4. 冷める待ちます。
5. 冷めたらざるでこして完成です。



残ったかつおぶし（だし昆布）は刻んで
おにぎりにいれたり、野菜を和えたり
して活用してください。

万能めんつゆの保存方法

万能めんつゆは、完全に冷めてから
保存容器に移してください。

**賞味期限は、冷蔵保存で、
約 3 日間です。**

冷たい料理に使うときは、
しっかりと冷やすと
より美味しさが増します。



万能めんつゆを使った 麺料理 4 品

1. 栄養満点！もち麦入り納豆さばうどん
2. 野菜たっぷり！ほたてサラダうどん
3. 香りがそそる！シャキシャキ油そば
4. いろんな味が楽しめる！日の丸そば



1. 栄養満点！もち麦入り納豆さばうどん

もち麦、納豆、さば、生卵と、
栄養満点の冷やしうどん。

材料をのせて、万能めんつゆをかけるだけ。
ズルズルっと一気に
食べられる美味しさです。

我が家では、娘たちが喜んで食べてくれます。



作り方

材料

納豆、さば缶、もち麦、卵
きざみねぎ、うどん

1. もち麦をゆがきます。
2. うどんをゆがき、冷やします。
3. 器にうどん、納豆、さば、もち麦、きざみねぎ、卵黄をのせます
4. 万能めんつゆをかけて完成です。



2. 野菜たっぷり！ほたてサラダうどん

野菜がたっぷり食べられる
サラダ感覚の冷やしうどん。
ほたての旨味が入ることで、
かみしめるほどに
味わいが深くなります。
**オリーブオイルを少したらしても
美味しいです。**



作り方

材料

ほたて缶、レタス、きゅうり、みょうが、
赤たまねぎ、ミニトマト、うどん

1. 野菜を食べやすい大きさに切ります
2. うどんをゆがき、冷やします。
3. 器にうどん、野菜、ほたてをのせます。
4. 万能めんつゆをかけて完成です。



3. 香りがそそる！シャキシヤキ油そば

ごま油で香り豊かに！

食欲をそそります。

シャキシヤキで満足感が得られます。

**大人は、ラー油やキムチを
プラスすると、美味しさアップ！**

暑い日にピッタリの油そばになります。



作り方

材料

豚ひき肉、水菜、大根、白ねぎ、
ごま油、そば

1. 豚ひき肉を炒めて、万能めんつゆで味付けして豚そぼろを作ります。
2. 水菜、大根を食べやすい大きさに切ります
3. 白ねぎを小口切りにします。
4. そばをゆがき冷やします
5. 器にそば、豚そぼろ、野菜をのせます
6. 万能めんつゆにごま油を少しいれて、かけると、完成です。



4. いろんな味が楽しめる！日の丸そば

とろろと梅干しで、日の丸！

大葉やのり、なめたけを加えると食感や香りが変化して楽しめます。

**とろろや梅干しで
夏バテ予防効果もあります。**



作り方

材料

長芋、梅干し、えのきだけ、
きざみのり、大葉、そば

1. えのきだけを食べやすい大きさに切り、万能めんつゆで煮て、なめたけを作ります
2. 大葉を千切りにします。
3. 長芋をすって、とろろにします。
4. 梅干しの種を取ります。
5. そばをゆがいて、冷やします。
6. 器にそば、とろろ、梅干し、大葉、きざみのりをのせます。
7. 万能めんつゆをかけて、完成です。



万能めんつゆは、 他の料理にも使えます。

例えば、天ぷらの天つゆにしたり、
ゆでたまごをつけると、
味付けたまごが作れます。

ぜひ、活用してみてください。



市販のめんつゆよりも
手作りすることで、

「添加物の味」「市販品の味」
ではなく、

「お母さんの味」

にすることができます。



和の食アカデミーは、
レシピを渡す料理教室でなく、

「お母さんの味」を作れるように
なるための指導を
マンツーマンで行っています。

そうすることで
脱レシピで無添加な食生活に
変わっていきます。



オンライン料理講座で 理想の食生活・食卓を作ります！

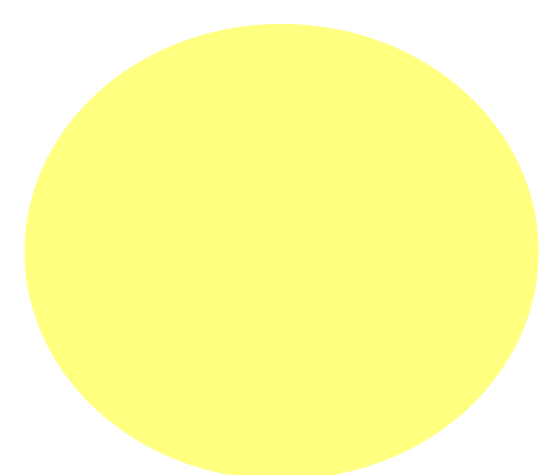
学校やレシピでは教えてくれない
家庭料理に必要な 4つのチカラ を
身につけられます。

レシピに頼らず
一人で作れる安定の
味付け力

時短料理より
時短になる！
ダンドリ力

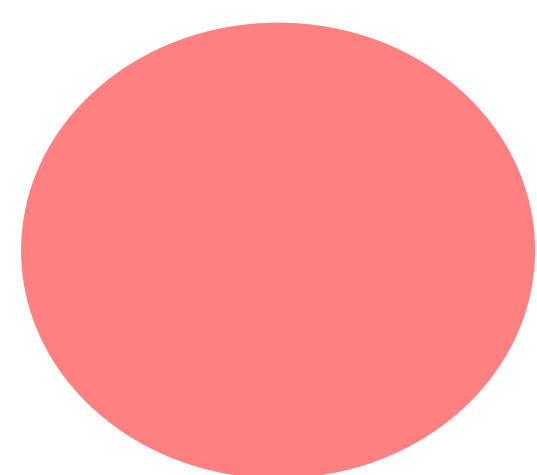
毎日のレシピ検索を
しなくなる！
献立力

家族の健康を
家庭料理で守る！
基礎知識力



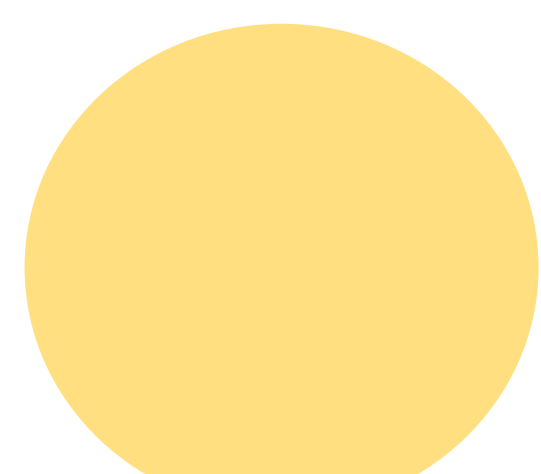
味付け力

30年間「味付けが決まらない」と悩んできたママが、
安定した美味しい「家庭の味」が作れるようになった
料理人ならではの味付けのヒミツ。



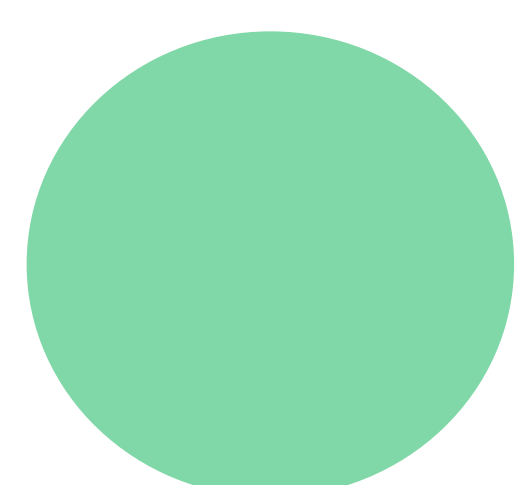
献立力

「毎日何作ろう？」とレシピ検索していたお母さんが、
1ヶ月先のメニューを決められるようになり、
レパートリーも増える献立作成シート。



ダンドリ力

時間がなくて毎日イライラしながら
料理を作っていたフルタイム勤務のママが、
朝ごはんの仕度時間で
夕ごはんの仕度もできるようになったダンドリ術。



基礎知識力

多すぎる食や健康情報に惑わされることなく、
食の軸をしっかりとって、
家族の身体を整える家庭料理を作る座学レッスン

“食”の4つのチカラを手に入れて、 実際に家族や子どもの反応が変わった 成果事例をごらんください

我が家の冷蔵庫は、
白だしやめんつゆ・味つきのお酢が
なくなりました。

これらの調味料に頼らなくても
以前より美味しい料理ができます。



Kさん（神奈川県在住2児のママさん）

【before】

- ・ 子どもの好き嫌いが多くて、苦労している。
- ・ 既製品が喜ばれるので、くやしかった。
- ・ クックパッドの検索ばかりに頼っていた。

【after】

- ・ 子どもの好き嫌いが減ってきた。
- ・ 手作りのものが喜ばれるようになり、リクエストされることも多くなってきた。
- ・ 主人からも「美味しくなった」と言われた。
- ・ 料理の苦手意識がなくなった。

主人が、おいしかったありがとう と言ってくれる回数が増えた



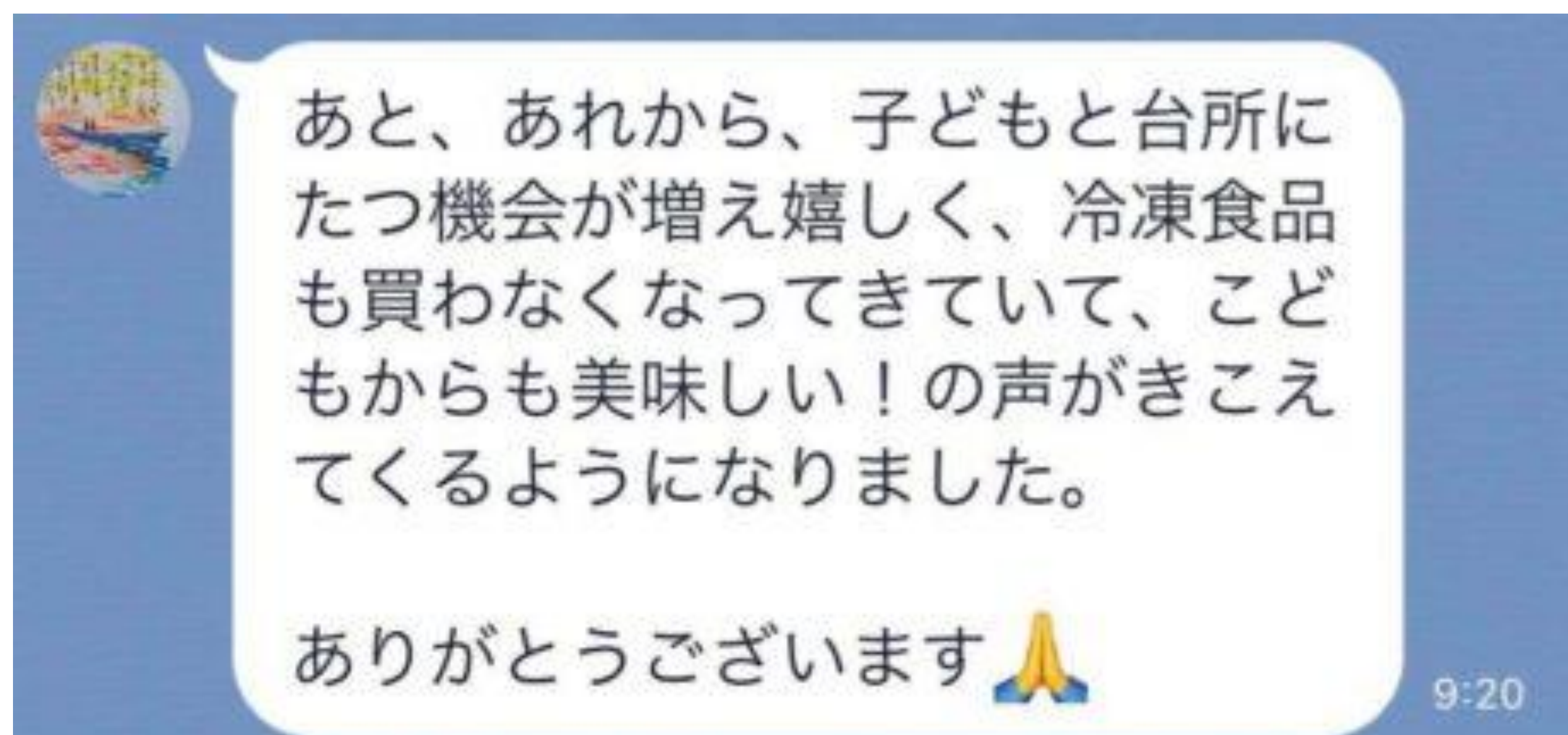
坂本さん（福岡県在住4児のママさん）

【before】

- ・ 外食や冷凍食品を使うことが多かった。
- ・ 子どもに宿題をさせて、**バタバタと作っていた。**
- ・ 主人は、**何も言わない**のが常だった。

【after】

- ・ 手作りが多くなったので、冷凍庫がスカスカになった。
- ・ **子どもが台所に入る数が増えて**、手伝ってくれるようになった。
- ・ 料理は子供を巻き込んで一緒にすることで、**家族みんなが素敵な時間を過ごせるように未来になっていく**ということを確認しました。



作った魚の煮付けは
義理の父からもおいしい
と言ってもらえて
すごく嬉しかったし、
夫や子どもも
よく食べてくれています。



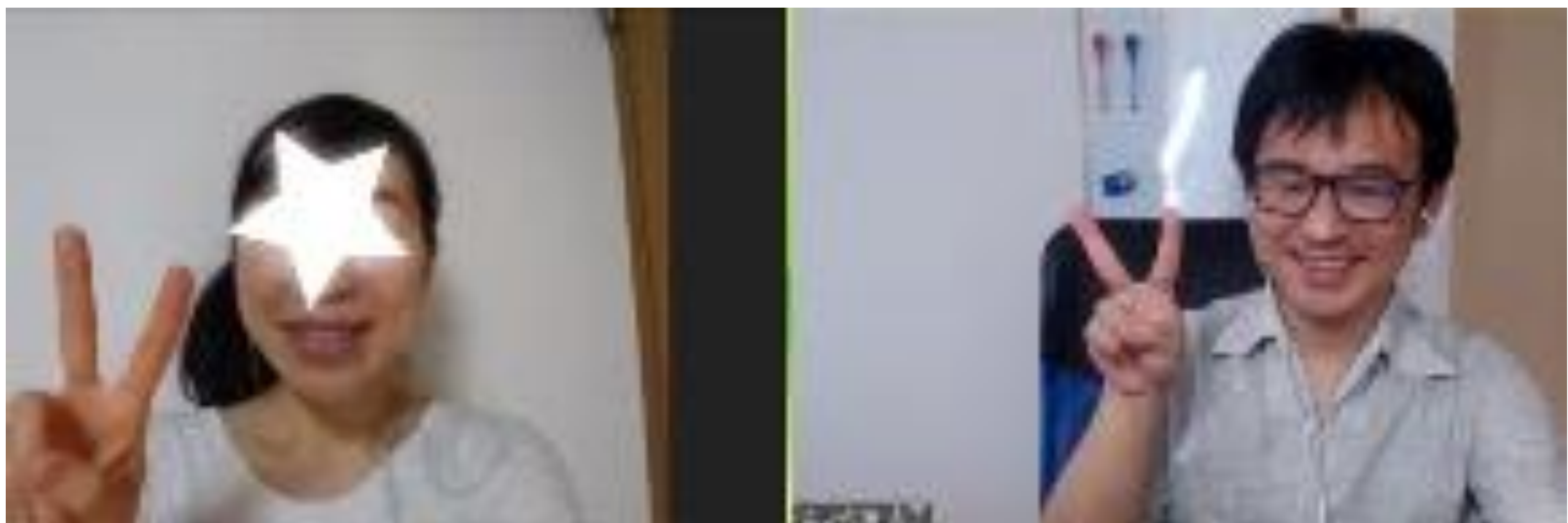
Tさん（愛知県在住3児のママさん）

味付けの仕方や下ごしらえの仕方、
調味料の使い方や段取り、栄養バランスのことなど、
今まではこれでいいのかなと
曖昧にやっていた自信もなかったけど、

半年間私のペースに合わせて
丁寧に教えていただけたことで、
今、味付けや調理方法なども迷わずに
**お料理と向き合えていることで、
楽しいと感ずることができているんだと思います。**

半年間、ありがとうございました😊
受講できて本当によかったです！！

なんと、夫から
「これ美味しいやん」の一言が！
普段ほんとに言わないのに、
こんな簡単に作ったもので
言ってくれるのかと、びっくり(笑)
「ほんとに??」と何回も
聞き返してしまいました。



Uさん（高知県在住2児のママさん）

積み重ねでたくさんの気付きが得られ、
料理の腕が騰がっていくんだと、ものすごい納得しました。

また、時短のためのアイデアを提案してくださり、
早速取り入れています。

講座では、以前質問したことと同じ事を聞いてしまったり、
ものすごい初歩的な恥ずかしい質問をすることも多いので
すが、どんな質問にも丁寧に答えてくださいます。

こうやって回数重ねることで、
自分の中に入ってきている気がします。

あとは、相談することでやる気が沸いてきます。

受講生の喜びの声

脱レシピ！ オンライン料理レッスン



子供達が
お母さんの料理美味しいね！
と褒めてくれるようになりました。

脱レシピ！ オンライン料理レッスン



娘ももりもり
食べてくれるので、
作るのが楽しいです。

脱レシピ！ オンライン料理レッスン



同じ出汁を使っているのに、
この味噌汁美味しいね
と母親に褒められました。
子どもも以前は残していたのに
今は真っ先に
飲もうとしています。

脱レシピ！ オンライン料理レッスン



\受講を始めて。。/
なんでも手作りしたくなって
料理が楽しくなっています

脱レシピ！ オンライン料理レッスン



たった1回のレッスンであることを
お伝えすると。。。
レシピ検索の
精神的負担が解消！！

脱レシピ！ オンライン料理レッスン



「今日、何作ろう？」の
ストレスがなくなって、
夫婦のコレステロール値が
減りました

脱レシピ！ オンライン料理レッスン



以前は義務感で作っていたご飯も、
見た目であったり、
使う材料であったり、
色んな角度から楽しむことが
出来るようになり、
嬉しい変化をすることが出来ました。

脱レシピ！ オンライン料理レッスン



子供も主人もキッチンに立つことが増えて、
私は食べるだけと言う時間も増えて、
最初の目的である料理が
上手になるを超えて、
心まで嬉しくなる状態に
なりました。

脱レシピ！ オンライン料理レッスン



料理脳が開花して、
品数を多く作れるようになった。
作りすぎたかなと思っても、
子供が食べてくれるようになった。
作った料理が母にも褒められた。

脱レシピ！ オンライン料理レッスン



講座を受講して、
貧血体質が
改善されました！
普段のごはんが基準になっている
と強く感じています。

脱レシピ！ オンライン料理レッスン



ダンドリ術も教わり
美味しい味付けも
できるようになったので、
夕ごはん仕度が
バタバタしなくなった

脱レシピ！ オンライン料理レッスン



魚の煮付けは
義理の父からもおいしい。
と言ってもらえてすごく嬉しかったし、
夫や子どもも
よく食べてくれています。

特別優待特典

- ・「今日何作ろう」と毎日考えるのがイヤ！
- ・レシピ検索するのに、イライラする！
- ・子供の好き嫌いに振り回されている
- ・冷凍食品や総菜に罪悪感を感じるが、しょうがない
- ・料理を作るのは、義務感になっている。
と悩んでいませんか？



諦めないでください！！

- ・簡単に美味しい料理が作れるようになって、
主人に「美味しい」と言われた。
- ・子供の好き嫌いが減って、よく食べるようになった。
- ・レシピ検索をしなくなって、
料理のハードルが下がった。
- ・無添加な食生活になり、
子供が風邪をひかなくなった。
- ・冷蔵庫を見て、ササっと作れるようになった。

オンライン料理講座体験会 ZOOMを使って行います



脱レシピで美味しい料理を作り
無添加な食生活に変わる具体的な方法を
その場でお渡しする 60分

通常； 60分 ~~11,000円~~（税込）のところ

先着 5 名様に限り **無料でお受けします**

ここをクリックして今すぐ申し込む



定員になり次第募集終了しますので
お申し込みは早めがオススメです！

著作権について

発行日： 2021年7月2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「和食のプロが教える 添加物なし！簡単で美味しい！

万能めんつゆ 暑い日に食べたくなる！

レシピ見なくてもできる 冷たい麺料理」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「料理が美味しく作れる」を保証するものではありませんので
ご承知ください。