

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

新型コロナも影響し、
暑い日も続き、
体力的にも精神的にも
バテそうになっていませんか？



**そんな時は、身体に良くて
簡単に美味しく作れる
麺料理をぜひ食べて欲しいです。**

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

- ☑ “料理が苦手”から卒業したい
- ☑ 家族に喜ばれる料理が作りたい
- ☑ 添加物をなくした料理を作りたい。

レシピを見なくとも
美味しい料理が
作れるようになりたい。
とお悩みのかたへ。



家族から「美味しい」といわれ、
身体にも良い「家庭の味」をつくる
オンライン料理講座体験会
ZOOMを使って行います



- ①事前ワークとしてあなたの想いや現状を明確にするアンケートをやって頂きます。
- ②あなたの今後の目標とそれに対してのお悩みをお聞きします。
- ③あなたが望む自分になれる6ヶ月の段取りを具体的にご提案させて頂きます。

**あなたの理想の家庭料理への具体策を
その場でプレゼントする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！シャキシャキ油そば

ごま油で香り豊かに！

食欲をそそります。

シャキシャ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、

「家庭の味」

にすることができます。



**「家庭の味」を作ることで、
家族の在り方や未来が
大きく変わります。**



和の食アカデミーは、
単なる料理教室でなく、

料理、食事、食卓などの
“食”のチカラで、
思い描く家族になるための
活動しています。

和の食アカデミーで手に入る “食”の4つのチカラ

味付け力

献立力

ダンドリ力

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もって、
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。

料理は苦痛ではなく 完成を楽しめるようになりました



荒谷さん（アイダホ州2児のママさん）

【before】

- ・料理の**味が決まらない**。
- ・油を使用する揚げ物等には**苦手意識から手を出すこと**はなく、楽しくないので**料理は苦痛**でした。
- ・冷凍食品や出来合いの調味料はできる限り使いたくない為、それも**ストレス**となっていました。

【after】

- ・つゆっこなどを教わる事により、すぐに**味付けに失敗がなくなりました**。
- ・揚げ物は意外に難しくないことがわかり、**気負いせずできる**ようになりました。
- ・気づけば巷のレシピどおりでなくても、巷のレシピを基に自分でアレンジしたり、**適当におかずを作る事ができる**ようになっていました。

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！！

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



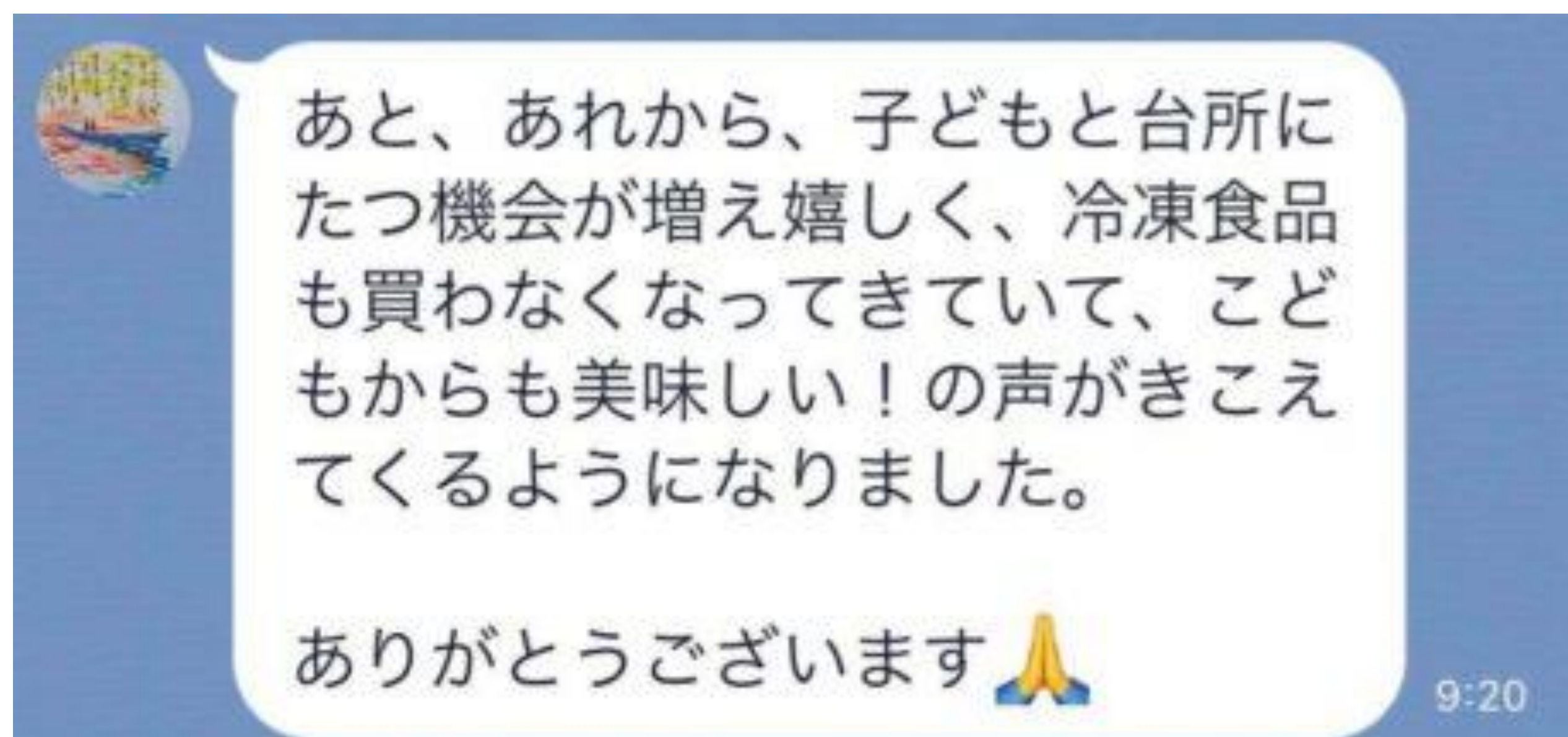
坂本さん（福岡県在住4児のママさん）

【before】

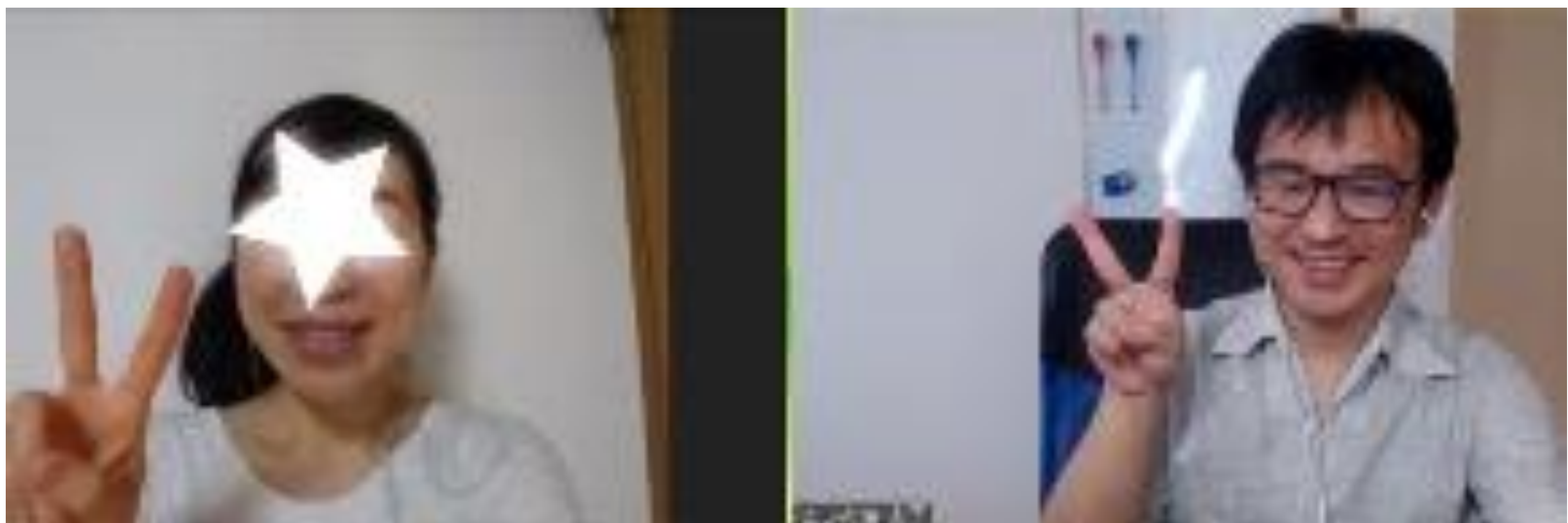
- ・ 外食や冷凍食品を使うことが多かった。
- ・ 子どもに宿題をさせて、**バタバタと作っていた。**
- ・ 主人は、**何も言わない**のが常だった。

【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。



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。

特別優待特典

- ☑ “料理が苦手”から卒業したい
- ☑ 家族に喜ばれる料理が作りたい
- ☑ 添加物をなくした料理を作りたい。

レシピを見なくとも
美味しい料理が
作れるようになりたい。
とお悩みのかたへ。



家族から「美味しい」といわれ、
身体にも良い「家庭の味」をつくる
オンライン料理講座体験会
ZOOMを使って行います



- ①事前ワークとしてあなたの想いや現状を明確にするアンケートをやって頂きます。
- ②あなたの今後の目標とそれに対してのお悩みをお聞きします。
- ③あなたが望む自分になれる6ヶ月の段取りを具体的にご提案させて頂きます。

**あなたの理想の家庭料理への具体策を
その場でプレゼントする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: 2020年8月31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。