プロの料理人直伝！

おせち作りが初めてのママでもできる！

子どもでも食べられる
我が家の手作りおせち料理

「お父さん食堂」
山下としあき

おせち料理のイメージって？

「お正月に食べるもの。縁起物。」
「豪華絢爛」
「高価な買い物。何万円、何十万円するもの。」
「非日常。特別感を味わうもの」

と、いうのもありますが、

子供の頃、嫌いだったなあ。

と、思ったことありませんか？

Copyright 2019 お父さん食堂 All Rights Reserved.

ボクがそうでした。

子供の頃は、
あまり魅力的でもなく、
雑煮の方が好きでした。

しかし、やはりおせち料理は、

新年を祝う縁起物の料理。

大切な日本文化の一つです。

Copyright 2019 お父さん食堂 All Rights Reserved.

やはり我が子にも味わって欲しい。
美味しく食べてほしい。
と思い、

子供でも食べられるおせちを作ろう！
と決意したのです。

２０１９年に家で手作りした
おせちがこちら。

Copyright 2019 お父さん食堂 All Rights Reserved.

特別優待特典

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

☑　“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。
☑　レシピに頼る料理から抜け出したい。
とお悩みのかたへ。

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　~~5、５００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

Copyright 2019お父さん食堂 All Rights Reserved.

オンライン料理講座「お父さん食堂」で、
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

料理は苦痛ではなく、
美味しくできるかなぁ？と
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。
・気づけば巻のレシピどおりでなくても、
巻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。

Copyright 2019お父さん食堂 All Rights Reserved.

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

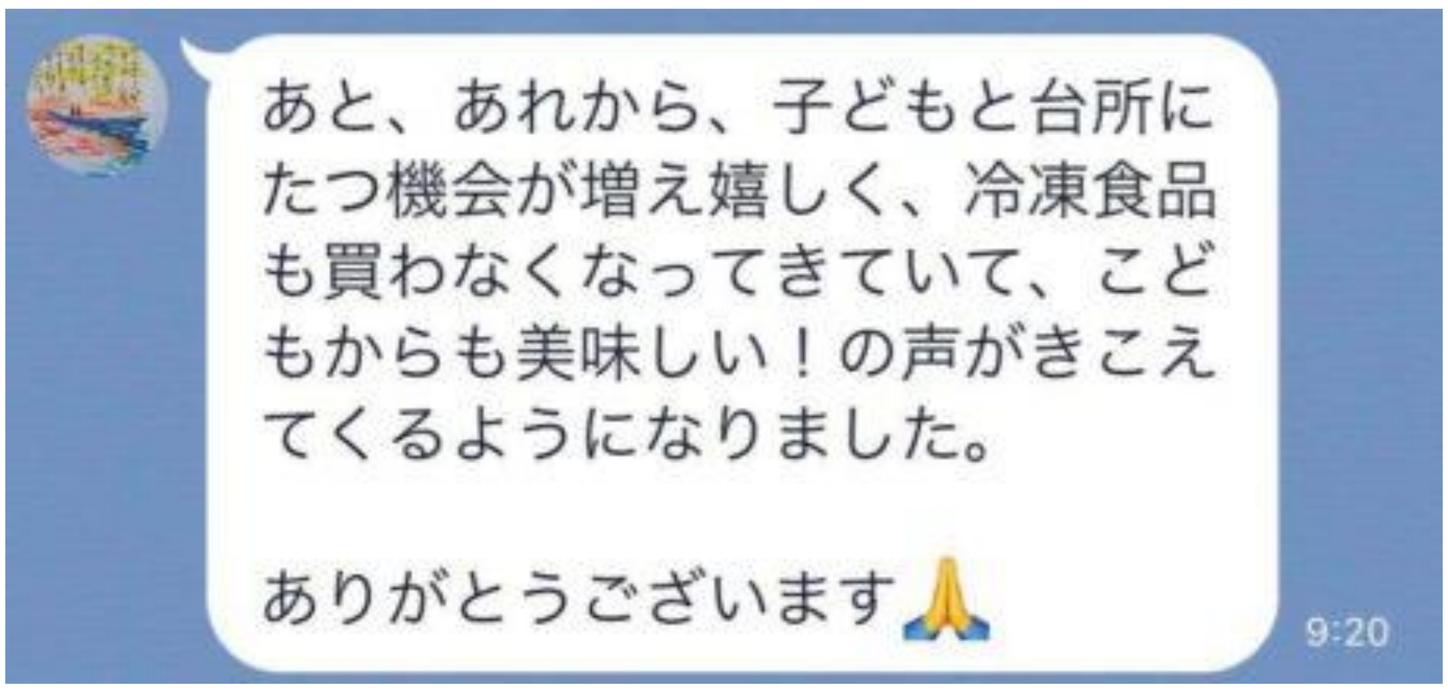
坂本さん（福岡県在住４児のママさん）

【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**と言うことを確信しました。



Copyright 2019お父さん食堂 All Rights Reserved.

忙しくて時間が無くても
お惣菜買うのやめた！
だしの素使うのやめた！
冷凍食品買うのやめた！
って思えるようになりました。

増井さん（広島県在住２児のママさん）

【before】
・メニューが**ワンパターン**だった。
・**食材の選び方や調理法**がよくわかっていなかった。
・料理をするのが**苦になっていた。**

【after】
・和食の野菜の基本の**下処理、本職の方のやり方、アレンジの仕方**なども,沢山解決出来ました！
・"段取り"しておけば、**レパートリーを増やす事も出来ました。**
・料理は、**時間短縮出来て、苦にならず、楽しく美味しく出来ました。**

Copyright 2019お父さん食堂 All Rights Reserved.

おせち料理とは、
正月に食べるお祝いの料理です。

「おせち」とは本来、暦上の節句のことを指します。

その際に食べる料理をおせち料理と呼んだため、
現在では節句の一番目にあたる
正月の料理を表す言葉として使われています。

おせち料理は”めでたさを重ねる”という意味で
縁起をかつぎ、重箱に詰めて出されます。

地方や家庭ごとにお重の中身は様々です。

Copyright 2019 お父さん食堂 All Rights Reserved.

さらに

正月三が日は主婦を家事から解放する

という意味を含め、

保存の効く食材が中心のものになった

といわれています。

また

お正月に火を使うことをできるだけ避ける、

という物忌みの意味も含んでいます。

Copyright 2019 お父さん食堂 All Rights Reserved.

おせち料理の食材には、
ひとつひとつおめでたい意味があります。

料理に込められた願いを知って、
縁起の良い食材をそろえれば、
おせち料理もいっそう楽しめますね。

黒豆

まめに働く、まめに暮らすなど、
「まじめ」の意味が豆には込められています。

田作り

田畑の肥料にイワシを使うことから、
五穀豊穣を願うもの

伊達巻

巻物＝文化を表すことに由来し、
文化の発展を願うもの

たたきごぼう、八幡巻き

地中深く根を張ることから、家の安泰を願うもの

Copyright 2019 お父さん食堂 All Rights Reserved.

きんとん

きんとんは漢字で書くと「金団」です。
字の通り金の団子（金色に輝く財宝）をイメージして
「豊かな1年」を願うものです。

紅白なます

根菜のように根をはるように。
また水引をイメージしており、
平和を願う意味が込められています。

数の子

数の子は魚卵の多さから”子孫繁栄”を
願って入れる料理です。
にしんの魚卵が選ばれるのは
”にしん＝二親”という当て字も含めて
”夫婦仲円満”の願いも込められているためです。

昆布巻き

こぶは語呂合わせで
「子生（こぶ）」＝子孫繁栄、
「よろこぶ（養老昆布）」＝不老長寿
などとかけられています。

Copyright 2019 お父さん食堂 All Rights Reserved.

酢れんこん

蓮根の穴を覗き込むと、
その先が見えることから
「先の見通しが明るくなるように」
という意味が込められています。

海老の旨煮

海老は、その長いヒゲと
加熱調理すると腰が曲がることも含めて、
「腰が曲がるまで丈夫に長生きするように」
という長寿の願いが込められています。

ぶりのゆあん焼

出世魚であることから出世を祈願。

くわい揚煮

大きな芽が出ることから、
出世（芽が出る）ことを願って。

梅にんじん

おめでたい紅白の花を咲かせることや、
花が咲いた後に
必ず実を付ける事が
縁起のよいとされています。

Copyright 2019 お父さん食堂 All Rights Reserved.

家で手作りしたおせちは、

黒豆、田作り、伊達巻、たたきごぼう、八幡巻き、
きんとん、紅白なます、数の子、昆布巻き、
酢れんこん、海老の旨煮、ぶりゆあん焼、
くわい揚煮、梅にんじん

です。

Copyright 2019 お父さん食堂 All Rights Reserved.

その中でもうちの子供が
喜んでくれた
伊達巻、きんとん、田作り
のレシピを紹介しますね。

Copyright 2019 お父さん食堂 All Rights Reserved.

伊達巻

はんぺん１００ｇ、玉子５け、だし５０ｃｃ、
砂糖大さじ３、みりん大さじ１、うす口小さじ１
（すりみが手に入らなかったので、はんぺんで作りました。）

をミキサーでよく混ぜます。

クッキングシートをしいたバットに流して、
２００度で２０分、オーブンで焼きます。

熱いままで、**焼き目を下にして、**
巻きすで巻きます。

しっかりと輪ゴムでしばって固定して、
立てて冷まします。
（横にすると、きれいな輪にならない）

冷めたら、食べやすい大きさに切ります。

Copyright 2019 お父さん食堂 All Rights Reserved.

きんとん

娘が栗が苦手なので、くりきんとんではなく、
いもきんとんです。

皮をむいたさつまいもをゆがいてつぶします。
（きっちりつぶさなくても、ぼこぼこがあっても楽しいですね）

オレンジジュースを水で割ったもので炊きます。
さつまいもの甘さがそれぞれなのですが、
砂糖、レモン汁を加えて、味を調整します。

作るときに、
今頃スーパーの入り口によく売ってる
石焼いもをつぶして、
オレンジジュースで固さを
調整するだけでも充分だな。

と、思いました。

そっちのほうが簡単ですよね。

Copyright 2019 お父さん食堂 All Rights Reserved.

田作り

わが家の田作りには、
アーモンドが入ります。

単に、娘が好きだからですけど。。。
ご了承くださいね。

くるみや松の実をいれるのは、一般的ですが、
わが家は、アーモンドなんですね。

かたくちいわしの内臓をとって、
フライパンでから煎りします。

取り出してから、同じフライパンで、
うす口２、みりん４、お酒２を沸かします。

アルコールがとんだら、
かたくちいわしとアーモンドをいれて、
焦がさないように、煮詰めます。

Copyright 2019 お父さん食堂 All Rights Reserved.

手作りだと、いろいろと調整できるのが、
良いですよね。

黒豆は、バニラ風味だし。（実は。。）
田作りは、アーモンド入りだし。
きんとんもオレンジ風味。

ぶりは、けっこう大きいし。
えびも活かしたものを使ってるので、美味しいし。。
昆布巻きは、サーモンだし。

よそには、絶対ない、
我が家好みのおせちなんて、
改めて、贅沢だな～～
と思っております。

Copyright 2019 お父さん食堂 All Rights Reserved.

盛り付けが違うバージョンも作ってみました。

こういうことができるのが、
家庭料理の強みですよね。

おせちって日数がかかるので、
手間がすごいようですが、

ポイントをおさえて作れば、
以外に簡単に作れてしまいます。

Copyright 2019 お父さん食堂 All Rights Reserved.

普段の家庭料理も同じです。

料理そのもののポイントもそうですが、
料理や食事全体のポイントを身につけることで、

「レシピの味」「市販品の味」ではなく、
「家庭の味」「お母さんの味」
を作ることが出来ます。

大切な子供や家族、
そして、あなた自身の将来ために

学校では習えない。
レシピや料理本にもない。

一生使える料理の軸を
手に入れましょう。

Copyright 2019 お父さん食堂 All Rights Reserved.

「お父さん食堂」オンライン料理講座は、
完全個別の**あなただけに対応した料理教室**です。

料理のマインドセット（考え方、捉え方）
×
料理の基礎力（ダンドリ、味付け）

・料理のマインドセット（考え方、捉え方）
・料理の基礎力（ダンドリ、味付け、知識）

を学び、身につけることによって、

レシピに頼らず、
自分の力で料理のチカラを高め、
「家庭の味」を作ることが
できるようになります。

料理は毎日続くもの。
料理は、何年も、何十年も続くもの。

お伝えするのは、
家族のため、将来のための、
一生モノのメソッドです。

Copyright 2019 お父さん食堂 All Rights Reserved.

「お父さん食堂」オンライン料理講座は、
料理のトレーニングを行っていきます。

1．味覚を育てるトレーニング

何を足せば美味しい味になるか、
美味しい完成形にどう向かっていけばよいのか
がわかるようになります。

2．レパートリーを増やすトレーニング

新しい料理を覚えるのではなく、
自分の料理を広げる方法をお伝えしています。

3．ダンドリのトレーニング

どうやってダンドリを組めば、
時短で、楽に料理ができるのか。

考え方から、変えて、
買い物の仕方や保存方法まで、お伝えしています。

だから、**コツコツ行うと、**
がらりと料理に対する意識や姿勢が変わるのです。

そして、成果がでやすいのです。

Copyright 2019 お父さん食堂 All Rights Reserved.

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ったりしました。
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。

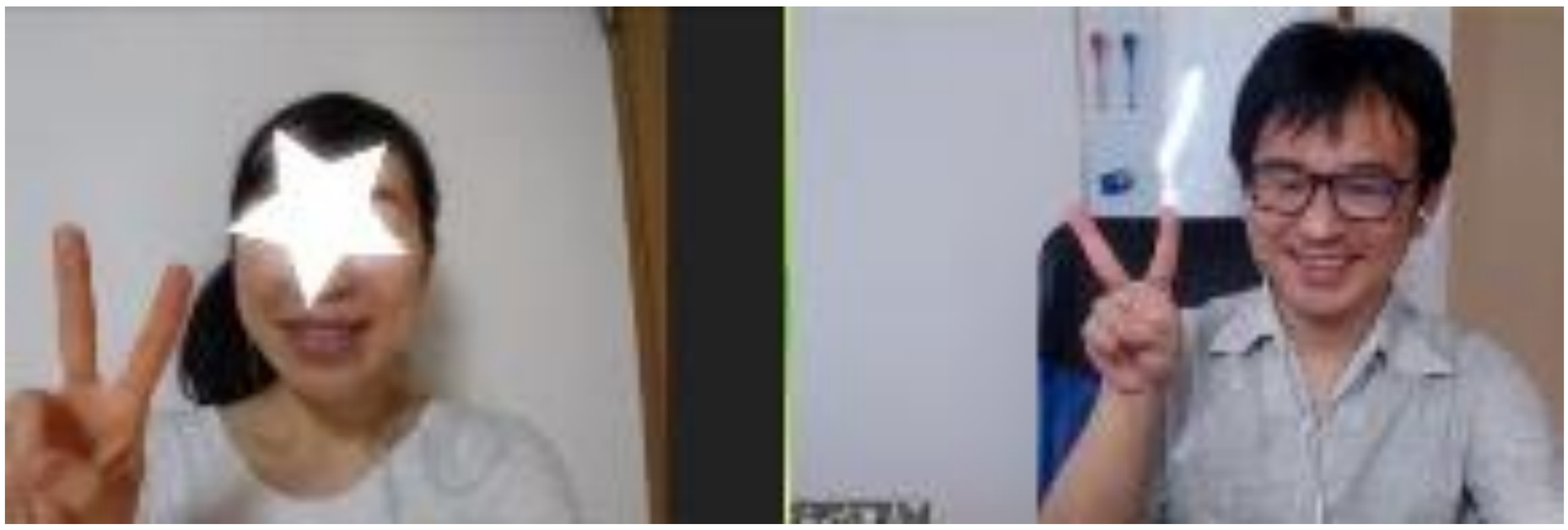
Kさん（神奈川県在住２児のママさん）

【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。**

Copyright 2019お父さん食堂 All Rights Reserved.

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。**

Copyright 2019お父さん食堂 All Rights Reserved.

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
曖昧にやっていて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、
楽しいと感じ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！！

Copyright 2019お父さん食堂 All Rights Reserved.

特別優待特典

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

☑ “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。
☑ レシピに頼る料理から抜け出したい。

とお悩みのかたへ。

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　~~5、５００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

Copyright 2019お父さん食堂 All Rights Reserved.

著作権について

発行日:　２０１９年１２月１０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「おせち作りが初めてのママでもできる！
子供でも食べられる手作りおせち料理」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「おせち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。

Copyright 2018 お父さん食堂 All Rights Reserved.