

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、思ったことはありませんか？

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。

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。



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。
 - ☑ レシピに頼る料理から抜け出したい。
- とお悩みのかたへ。



家族が喜ぶ「お母さんの味」
が作れるための具体策が手に入る！

オンライン料理講座体験会
先着 5 名様限定 無料

**家族が喜ぶ「お母さんの味」
が作れるための**具体策**が手に入る！
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あなたが望む未来、自分になれる様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！**

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。

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



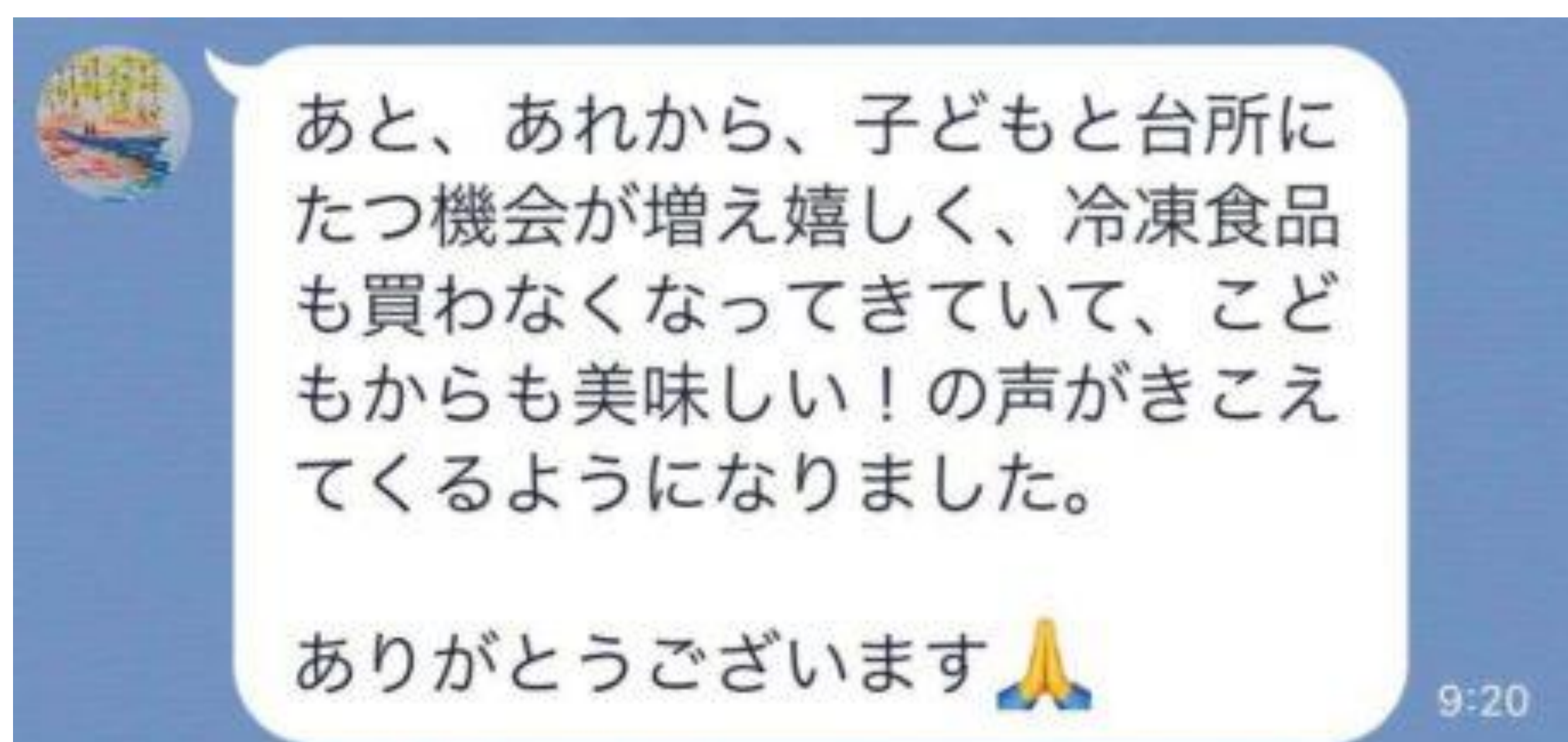
坂本さん（福岡県在住4児のママさん）

【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。



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、**レポ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**。

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。

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。

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、
五穀豊穡を願うもの

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

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。

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。



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。

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。



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なので、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。

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ね。

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。

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、
「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。**

「お母さんの味」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、
理想の家族になるための
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



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】

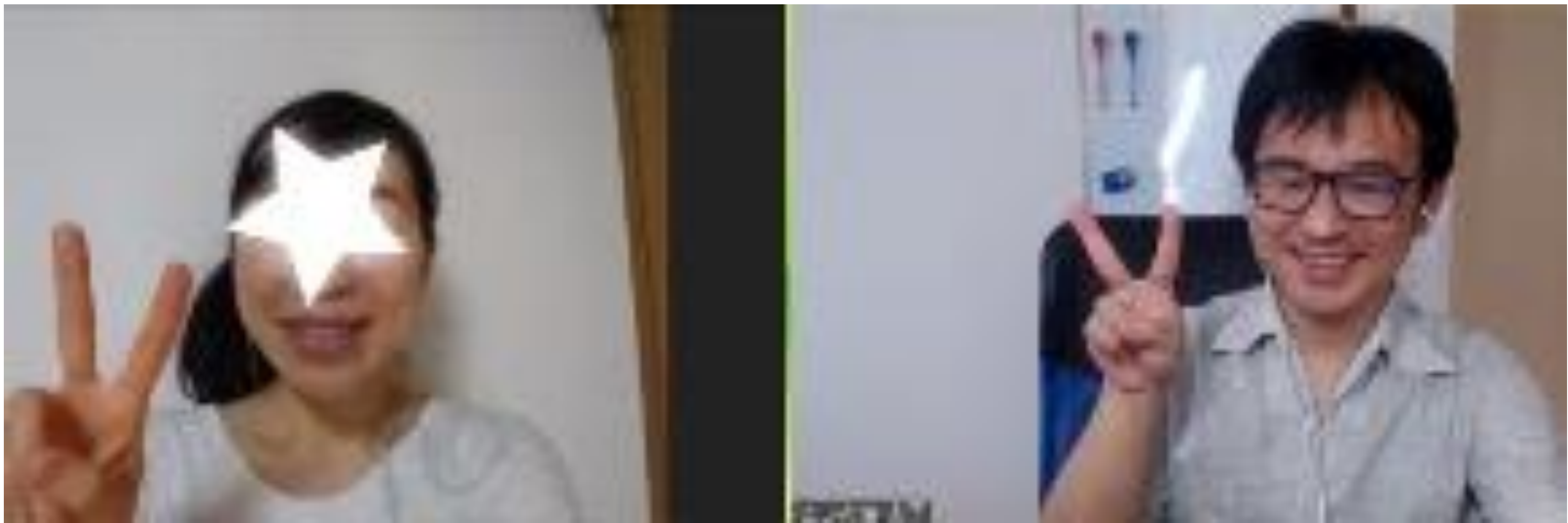
- ・ 子どもの好き嫌いが多くて、苦労している。
- ・ 既製品が喜ばれるので、くやしかった。
- ・ クックパッドの検索ばかりに頼っていた。

【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。

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。**

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いたことで、
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！！

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。
 - ☑ レシピに頼る料理から抜け出したい。
- とお悩みのかたへ。



家族が喜ぶ「お母さんの味」
が作れるための具体策が手に入る！

オンライン料理講座体験会
先着 5 名様限定 無料

家族が喜ぶ「お母さんの味」
が作れるための**具体策**が手に入る！
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あなたが望む未来、自分になれる様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12月25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「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。