

連休疲れを吹き飛ばせ

レシピいらずの

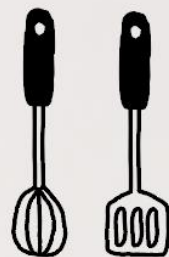
簡単お家ごはん

玉ねぎパワーで

疲労回復

和の食アカデミー主宰

山下としあき



あなたは、連休が来る度に

家事疲れ。仕事疲れ。遊び疲れ。
移動疲れ。育児疲れ。勉強疲れ。
など、

身体や精神が疲れていませんか？



そんな連休疲れを
なんと！玉ねぎパワーで解決します。



玉ねぎパワーの効果は、
連休疲れだけでなく
日常の疲れにも効果的なので、
普段のご飯支度で
取り入れてみてくださいね。

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。
 - ☑ レシピに頼る料理から抜け出したい。
- とお悩みのかたへ。



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

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策
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！

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



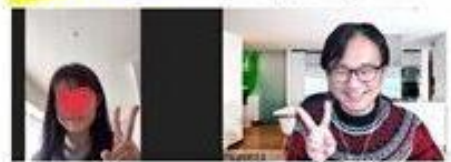
同じ出汁を使っているのに、
この味噌汁美味しいね
と母親に褒められました。
子どもも以前は残していたのに
今は真っ先に
飲もうとしています。

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



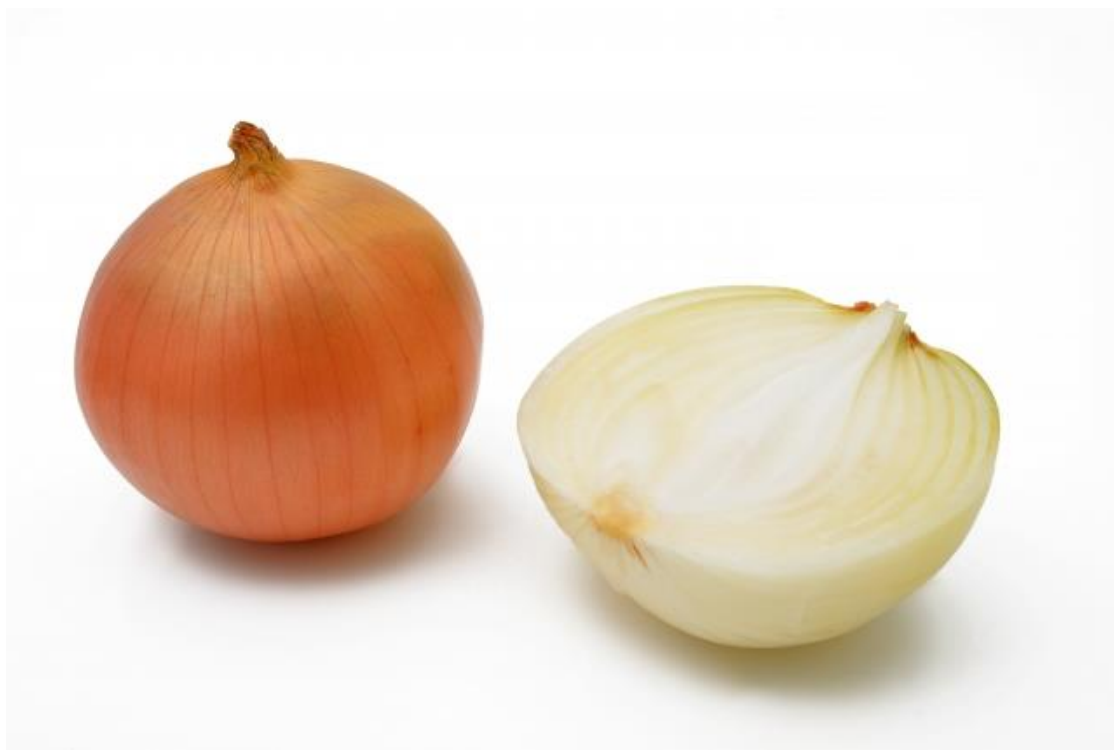
ダンドリ術も教わり
美味しい味付けも
できるようになったので、
夕ごはん仕度が
バタバタしなくなった

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。

ここからは、
玉ねぎのお得な豆知識と、
具体的な料理を紹介しますね。



玉ねぎは、1年中あるように思えますが、
旬は、

**新たまねぎが、3月～5月頃、
秋たまねぎ9～11月頃**です。

ナトリウムの排出を助けるカリウム、
血液をさらさらにするアリシン、
やビタミンC、食物繊維が豊富な玉ねぎは、
世界中で愛されている野菜の一つです。



古代のローマ人は、玉ねぎを
『大きな真珠』と呼んでいたりと、
エジプトでは、神聖な食べ物とされ、
神への供え物とされていました。

また、奴隷として扱っていた**労働者の精力剤**
としての役目も果たしていたようで、
旧約聖書にもそれらしい記載があるほどなんです。

また、玉ねぎ独特な香りは、
風邪の予防や脂肪の燃焼に効果があると
いわれています。

さらに！
玉ねぎの辛み成分「硫化アリル」は、
疲労回復に必要なビタミンB1の吸収を助け、
**疲労回復やイライラを
解消する効果があります。**

**連休疲れ。日常疲れの回復に
ピッタリな効果があるのです。**



中華料理では、玉ねぎを大きく切って使うことが多く、
サッと火を通して、歯ごたえも楽しんでいただくため。

洋食では、細かくしてから使う傾向があり、
それは、お肉と合わすことが多いからです。

お肉の匂いを消したり、
料理に自然な甘みをつけ、
美味しく仕上げるため
ですね～。



和食は、スライスで使うことが多く、
お味噌汁やかつおのたたき、炒め物などが
そうですね。

それぞれで使い方が違うのが面白いですね。

栄養素を無駄なく吸収するには、
生食が最も効果的。

加熱する場合は、できるだけうすく切り、
サッと火を通すことがポイントです。

繊維に沿って切ると、
シャキシャキした食感になり、
加熱しても水分が出にくく、旨みが保たれます。

繊維を断って切ると、ソフトな食感に。
サラダなどにオススメです。



玉ねぎは、
いろんな食材とも相性が良くて、
栄養効果も高まります。

豚肉・レバー・かつお・大豆は、**疲労回復効果。**
にんじん・ワサビ・サンマは、**美肌効果**
ゴボウ・大根・ニンジン、**肥満防止効果**
トマト・オクラ・ピーマンは、**ストレス予防効果**
レタス・トマト・納豆・酢は、**不眠の改善**

があるんですよ。



今回は、
作っておけば便利な玉ねぎの作り置き料理を
2つ紹介しますね。



和風玉ねぎヨーグルト

数年前に流行った玉ねぎヨーグルトに
白味噌を加えて和風に仕上げました。

我が家でも流行っていましたよ。

くせのある青魚が、
ヨーグルトで匂いが軽減され、
酸味も加わって食べやすくなります。

南蛮漬けみたいに漬け込んでも
美味しいですよ。

ただ作りたてより、**2，3日おいたほうが、**
玉ねぎヨーグルトは美味しいですね。



いわしの和風玉ねぎヨーグルトかけ

【材料】

- ・ 小いわし 2 匹
- ・ 玉ねぎ 6 0 g

(A)

- ・ ヨーグルト 1 5 0 g
- ・ 白味噌 大さじ 1
- ・ 塩 小さじ 1
- ・ 片栗粉、油 適量

【作り方】

1. 小いわしを 3 枚におろして、薄く塩をして 1 0 分おきます。
2. 水気をキッチンペーパーでふきとって片栗粉をつけます。
3. 熱したフライパンに油をしいて、両面をソテーします。
4. 玉ねぎをあらみじん切りにして、(A) とよく混ぜます。
5. ソテーした小いわしにかけて完成です。

【ポイント】

- ・ 玉ねぎヨーグルトは、前日に作っておくと味がなじんで美味しくなります。
- ・ 小いわしだけでなく、他のお魚やお肉でも美味しいです。
- ・ ヨーグルトに入れる野菜も きゅうりやセロリ、にんじんなどいれると味わいが増して美味しくなります。

玉ねぎ味噌

いろんな料理に使える常備菜です。

今回は、豆腐にのせていますが、
ごはんにも、
焼き魚にも、
お肉や野菜と一緒に炒めても、
温野菜にも、 美味しいです。

これがあるだけで、料理が楽になりますよ。

いろんな食材とも相性が良いのは、
玉ねぎの魅力ですよ。



玉ねぎ味噌

【材料】

- ・ 玉ねぎ 60 g
- ・ 玉子 1 ヶ
- ・ 味噌 100 g
- ・ みりん 大さじ 1

【作り方】

1. 玉ねぎをあらみじん切りにします。
2. 材料をすべてまぜて、鍋にいれます。
3. 焦げないように混ぜながら、弱火でじっくりと加熱します。
4. ぽこぽこと沸いてきたら、火をとめて冷まします。
5. 冷めたら、完成です。

今回は、豆腐にのせてみました。

【ポイント】

・ 玉ねぎをあらかじめ加熱して甘みをひきだしてから、同じように作るやり方もあります。玉ねぎの甘さが引き立ちます。

・ 時間をかけて練り上げて、玉ねぎの旨みと甘さを引き出すやり方もありますが、どんどん固くなってしまうので、その場合は、お酒、みりんを足して調整してください。

・ **常備菜に最適です。**おにぎりにしてもよいし、そのままごはん
にのせてもよいし、お肉やお魚とも相性が良いので、
いろんな料理に活用できます。

「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。

オンライン料理講座は 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



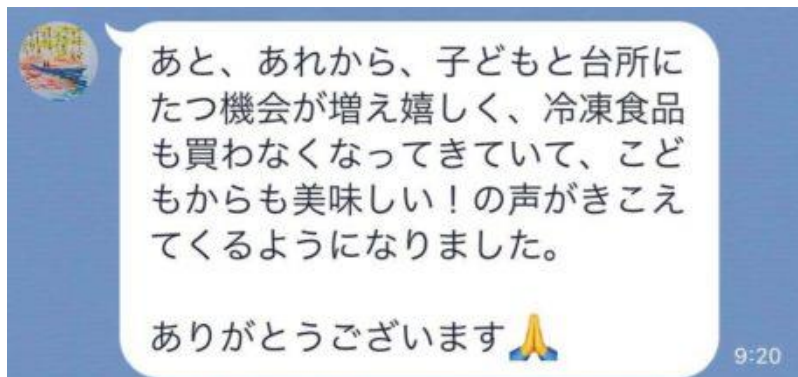
坂本さん（福岡県在住4児のママさん）

【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！！

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

- ☑ “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。



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

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策
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： 2021年5月3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

” 連休疲れを吹き飛ばせレシピいらずの簡単お家ごはん
～玉ねぎパワーで疲労回復～”

では、
私が関わってきた飲食業における実績となります。
必ずしも「料理が上手になる」を保証するものではありませんので
ご承知ください。