

「お父さん食堂」料理講座テキスト03

「知っておきたい食材のこと」

山下としあき

食べ物には、旬がある

旬の野菜のメリットとは？

1. 鮮度の良い物が手に入りやすい
2. 大量に収穫できるので、安く手に入る。
3. 栄養価が高い

→旬と、それ以外では、栄養価が全然違う（夏のほうれん草は、冬のほうれん草の1/3のビタミンCしか含んでいない）

旬のものは、その時期の身体に必要なものをきちんと含んでいるので、

暑い夏には、身体を冷やし、
秋には、寒い冬に向け身体を整え、
冬には、冷えた体を温め、
春には、眠っていた体を呼び起こす



旬のものを食べていれば、一年中快適に過ごすことができるようになっているのです。

最近は、そのサイクルが壊れてきている現実があるのです。

旬の食材を知ろう（春）

春の野菜

たけのこ、アスパラガス、うど、かぶ、カリフラワー、きくらげ、水菜、グリーンピース、クレソン、こごみ、椎茸、たらの芽、菜の花、にら、にんにく、パセリ、ふき、ふきのとう、ブロッコリー、みつば、ゆりね、ルッコラ、せり、わけぎ、わらび

キャベツ 本来は甘み増す冬が旬。春はやわらかい春キャベツ、夏は高原キャベツ。

ごぼう 4、5月は新ごぼうで香り重視。山椒 花山椒4~5月、実山椒6月、粉は秋。

じゃがいも 5、6月が新じゃが。春菊 春に咲くので春菊。食べるのは冬。

セロリ 涼しい気候を好むが、年中栽培されており、ほぼ旬なし。そら豆 旬は3日と言われるほど鮮度落ち早い。

たまねぎ 春は新たまで柔らかい。品種産地に幅があり、ほぼ一年中が旬。

長いも（山芋） 冬が基本。春掘りは旨み濃い。レタス 本来冬。夏は高原レタス。

春の果物

グレープフルーツ、デコポン、なつみかん、はっさく、メロン

いちご 実際の出荷量はハウスものによる12月~2月がピーク。オレンジ 国産の場合。輸入物は通年。

キウイ 国産は冬から春。ニュージーランド産は春から初夏。マンゴー 輸入（タイ）は3~5月。国産は6~8月。

春の魚

あじ、いさぎ、かつお、きびなご、さより、しらうお、ほうぼう、めばる、わかさぎ

さわら 回遊魚で旬は地域による。関東は冬、瀬戸内海は春。

しらす 1~3月中旬まで禁漁。鯛 5月産卵。

春の海産物

あおやぎ、赤貝、数の子ずわいがに、毛蟹、さざえ、鳥貝、蛤、ひじき、ほたるいか、もずく、若布

浅蜆 5月産卵。イダコ 冬から初春に卵を持つ。アオリイカ、コウイカ、ヤリイカ 基本通年。ウニ、お盆前まで。

牡蠣 真牡蠣の場合。岩牡蠣は夏が旬。たこ 明確な旬はなし。基本通年。

春のその他の食材

たまご（鶏卵） 産卵数の減る冬に母体内で熟成されておいしくなる。

お茶 4月下旬~5月初旬。

はちみつ

旬の食材を知ろう (夏)

夏の野菜

グリーンピース、クレソン、里芋、さやえんどう、いんげん豆、枝豆、ししとう、ズッキーニ、ぜんまい、そら豆、とうもろこし、にんにく、パプリカ、ピーマン、茗荷、モロヘイヤ、らっきょう、ルッコラ

アスパラガス 春先～初夏。 おくら 夏バテ効果あり。 かぼちゃ 収穫は夏。貯蔵で甘みが増すので冬まで可。

きくらげ 生の場合。乾燥品は一年中。

キャベツ あまり旬なし。本来は甘み増す冬が旬。春はやわらかい春キャベツ、夏は高原キャベツ。

きゅうり トゲの強いものが新鮮。 山椒 花山椒4～5月、実山椒6月、粉は秋。 しそ (大葉) 赤シソは6、7月。

じゃがいも 5、6が新じゃが。 新生姜 貯蔵して翌年出回るの固めで辛いひねしょうが

冬瓜 冬まで貯蔵できることから命名。 トマト フルーツトマトは春。

なす 秋茄子の秋は旧暦。 ゴーヤ 元観賞用。未成熟な状態で食用。 レタス 本来冬。夏は高原レタス。

夏の果物

かぼす、シークワサー、すいか、夏みかん、パイナップル、びわ、メロン

あんず 旬短い。6月下旬～7月上旬。 いちじく 9、10月の秋果のほうがおいしい。

梅・梅干 梅干は梅雨明け後3日で土用干しをしてから。 キウイ 国産は冬から春。ニュージーランド産は春から初夏。

さくらんぼ 7月は月上旬まで。 すだち お盆から10月中旬まで。 梨 幸水は9月上旬まで、豊水、二十世紀は9月いっぱい。

ぶどう・マスカット デラウェアなどの小粒は7～8月、巨峰ピオーネなどの大粒は9月。マンゴー輸入(タイ)は3～5月。国産は6～8月。

桃 梅雨明け～お盆前。 柚子 青実は7-8月、熟したものは10-12月。

夏の魚

あじ、穴子、鮎、いわし、かじきまぐろ、かつお、かわはぎ、かんぱち、きびなご、すずき、どじょう、とびうお、めばる

うなぎ 天然もの場合初冬。養殖は土用の夏が出回り時期。 かます 夏はアオカマス、初冬は脂肪の多いアカカマス。

きす ほぼ通年。 さわら 回遊魚で旬は地域による。関東は冬、瀬戸内海は春。

たちうお 一般的に秋。 鱧 年二回(梅雨、マツタケ)

夏の海産物

あわび、くるまえび、毛がに、昆布、さざえ、鳥貝、ほや、もずく、

アオリイカ、コウイカ、スルメイカ、基本通年。 ウニ お盆前まで。 蛸 夏は土用しじみ、冬は寒しじみ。

たこ 明確な旬はなし。基本通年。

旬の野菜を知ろう (秋)

秋の野菜

いんげん豆、ぎんなん、くわい、里芋、ズッキーニ、ちんげん菜、長葱、にんじん、野沢菜、白菜、ブロッコリー、ほうれん草、松茸、茗荷むかご、ゆりね、ルッコラ、れんこん、カリフラワー

エリンギ、しめじ、なめこ、舞茸、マッシュルーム、一般に出回っているのは栽培ものなので実質旬なし。

おくら 夏バテ効果あり。かぶ 柔らかい春物、甘い秋物。かぼちゃ 収穫は夏。貯蔵で甘みが増すので冬まで可。

ごぼう 4、5月は新ごぼうで香り重視。さつまいも 貯蔵して少し乾燥した冬のが甘い。山椒 花山椒4~5月、実山椒6月、粉は秋。

椎茸 春もOK。しそ(大葉) 赤シソは6、7月。じゃがいも 5、6月が新じゃが。春菊 春に咲くので春菊。食べるのは冬。

大根 品種によっては春、夏も。春夏は辛み増す。冬瓜 冬まで貯蔵できることから命名。長芋(山芋) 冬が基本。春掘りは旨み濃い。

なす 秋茄子の秋は旧暦。ゴーヤ 元観賞用。未成熟な状態で食用。レタス 本来冬。夏は高原レタス。

秋の果物

柿、かりん、栗、シークワサー、みかん、りんご、

いちじく 9、10月の秋果のほうがおいしい。かぼす 8月は末から。キウイ 国産は冬から春。ニュージーランド産は春から初夏。

すだち お盆から10月中旬まで。梨 幸水は9月上旬まで、豊水、二十世紀は9月いっぱい。

ぶどう・マスカット デラウェアなどの小粒は7~8月、巨峰ピオーネなどの大粒は9月。ゆず 青実は7-8月、熟したものは10-12月。

秋の魚

いわし、かつお、かんぱち、きんぎ、こはだ(このしろ)、鮭、鯖、さんま、ししゃも、にしん、はたはた、ひらめ、ふぐ、

いなだ・はまち 関東ではいなだ、関西でははまち。うなぎ 天然ものの場合初冬。養殖は土用の夏が出回り時期。

かます 夏はアオカマス、初冬は脂肪の多いアカカマス。

さわら 回遊魚で旬は地域による。関東は冬、瀬戸内海は春。しらす 1~3月中旬まで禁漁。

たちうお 一般に秋。鱧 年二回(梅雨、マツタケ)

秋の海産物

あわび、いくら、伊勢海老、くるまえび、毛がに、昆布

スルメイカ 基本通年。たらこ 特に12月のり 11月新海苔。柔らかく風味あり。

秋のその他の食材

小豆、あんこ、ごま、こんにゃく、しらたきそば、ピーナッツ

旬の野菜を知ろう (冬)

冬の野菜

カリフラワー、水菜、くわい、小松菜、里芋、せり、ちんげん菜、長葱、菜の花、にんじん、野沢菜、白菜、ふきのとう、ブロッコリー、ほうれん草、ゆりね、ルッコラ、れんこん、わらび、

エリンギ、マッシュルーム、ほとんど人工栽培のため、実質旬なし。

かぼちゃ 収穫は夏。貯蔵で甘みが増すので冬まで可。ごぼう 4、5月は新ごぼうで香り重視。

キャベツ あまり旬なし。本来は甘み増す冬が旬。春はやわらかい春キャベツ、夏は高原キャベツ。

さつまいも 貯蔵して少し乾燥した冬のが甘い。春菊 春に咲くので春菊。食べるのは冬。

セロリ 涼しい気候を好むが、年中栽培されており、ほぼ旬なし。大根 品種によっては春、夏も。春夏は辛み増す

長芋 (山芋) 冬が基本。春掘りは旨み濃い。レタス 本来冬。夏は高原レタス。

冬の果物

いよかん、シークワサー、デコポン、はっさく、みかん、りんご、

オレンジ 国産の場合。輸入物は通年。キウイ 国産は冬から春。ニュージーランド産は春から初夏。

ゆず 青実は7-8月、熟したものは10-12月。レモン 国産の場合。

冬の魚

あんこう、きんき (きちじ)、金目鯛、こはだ (このしろ)、鯖、ししゃも、しらうお、たら、にしん、はたはた、ひらめ、ふぐ、ぶり、ほうぼう、わかさぎ

いなだ・はまち 関東ではいなだ、関西でははまち。うなぎ 天然ものの場合初冬。養殖は土用の夏が出回り時期

かます 夏はアオカマス、初冬は脂肪の多いアカカマス。さわら 回遊魚で旬は地域による。関東は冬、瀬戸内海は春。鯛 5月産卵。

冬の海産物

あおやぎ、赤貝、甘海老、伊勢海老、ずわいがに、タラバガニ、毛がに、蛤、ほたて

浅蜆 5月産卵。イイダコ 冬から初春に卵を持つ。ヤリイカ イカ基本通年。牡蠣 真牡蠣の場合。岩牡蠣は夏が旬。

蜆 夏は土用しじみ、冬は寒しじみ。たらこ 特に12月。のり 11月新海苔。柔らかく風味あり。

冬のその他の食材

あずき、あんこ、おから、こんにゃく・しらたきそば

たまご (鶏卵) 産卵数の減る冬に母体内で熟成されておいしくなる。

豆腐 大豆収穫後。水冷たい時期。納豆 大豆収穫後。暖かいと納豆菌弱り、糸引きが弱まる。わらのある時期。

陽性と陰性の食べ物①

食べ物には体を暖める食べ物と冷やす食べ物があり
その原理は**陰陽**にあるといわれています。

(陰陽とはマクロビオティックの原理であり、また東洋の伝統的な世界観で、中国や日本では古くから、物事を陰陽というモノサシで見える見方が発達していました。東洋のこうした考え方に共通なのは、陰の性質と陽の性質の織りなすメカニズムが、森羅万象に浸透しているということです。)

【陽の特性】

暖める
ナトリウムが多い
水分が多い
引き締まる、縮まる、緊張
煮るのに時間がかかり、硬いもの
ゆっくり育つもの 小さいもの
地下で垂直にのびるのもの
寒い気候と土地でとれるもの

【陰の特性】

冷やす
カリウムが多い
水分が多い
ゆるゆる、広がる、リラックス
早く煮え、すぐ柔らかくなるもの
早く育つもの 大きくなるもの
地上よりまっすぐ上にのびるもの
熱い気候と土地でとれるもの

人間の腸は陰陽でいうと陰性の器官です。
陽性の食べ物を食べて消化することが大事です。
陽性の食べ物には色々なものがあり、
肉も陽性ですが**日本人の腸は肉を消化するにはあまり適していません。**

日本人の腸には、穀物菜食が合っています。

* 食べ物の陰陽表 *

陰 ← 中庸 → 陽

紫 藍 青 緑 黄 橙 赤

◆トウモロコシ ◆小麦 ◆玄米 ◆そば ◆きび ◆ひえ ◆はと麦 ◆あわ **穀物**

◆たけのこ ◆じゃがいも ◆長ねぎ ◆キャベツ ◆玉ねぎ ◆ごぼう ◆トマト ◆なす ◆さつまいも ◆里芋 ◆かぼちゃ ◆人参 **野菜**

種子・ナッツ ◆落花生 ◆くるみ ◆ぎんなん ◆黒ゴマ

魚介 ◆しじみ ◆カレイ ◆サケ ◆うなぎ ◆タイ ◆ウニ

◆大豆 ◆小豆 ◆ひよこ豆 **豆類**

◆ぶどう ◆みかん ◆りんご **果物**

◆のり ◆わかめ ◆ひじき **海藻**

乾物 ◆レーズン ◆干し椎茸 ◆切干大根 ◆おかか ◆片栗粉 ◆本葛粉 ◆出し昆布

植物性加工食品 ◆豆乳 ◆納豆 ◆春雨 ◆油揚げ ◆天然酵母パン ◆葛きり ◆餅 ◆豆腐 ◆きなこ ◆高野豆腐 ◆うどん ◆たくあん ◆梅干し

◆黒砂糖 ◆みりん ◆油 ◆酢 ◆梅酢 ◆醤油 ◆味噌 ◆塩 **調味料**

◆ジュース ◆煎茶・紅茶 ◆三年番茶 ◆玄米コーヒー ◆コーヒー ◆水 ◆梅醬番茶 **飲料**

※食品の並びは目安です。※同じ食品でも産地、季節、生育度、加工、製法により陰陽は変わります。

陽性と陰性の食べ物②

色でも陰陽を見分けられる

陰陽は、色でも見分けられることができます。色の陰陽の度合いは七色の虹と同じなんです。
虹は、赤・橙・黄・緑・青・藍・紫で並んでいて陰陽もこれと同じ順番です。



ひとつの野菜にも陰と陽がそれぞれある

陰陽は、ひとつの野菜の中にもあります。
例えば大根や人参の場合、葉の部分は陰で、根の部分は陽。
その両方を食べて陰陽の調和を取ることができます。



食べ合わせの重要性

それぞれの食品に相性があり、うまく組み合わせて、バランスよく栄養素を取り入れれば、**それぞれが持つ力以上の効果を得られる**ことになります。
しかし反対に食品の相性が悪いと、胃腸障害や消化不良など逆効果を招くこともあります。

1. 豆腐+ワカメ
2. 豚肉+タマネギ・ニンニク
3. ビール+枝豆
4. ご飯+納豆
5. カレーライス+リンゴ
6. 焼き魚・焼き肉+大根おろし
7. 刺し身+シソの葉・ワサビ・大根の千切り
8. キュウリ+酢
9. 寿司+ガリ（甘酢ショウガ）
10. 肉料理+パイナップル
11. カキ+レモン
12. ほうれん草+ゴマ



定番、王道の料理には、しっかりとした科学的理由がある。

基本の調味料は？

調味料とは？

調味料とは、食材、料理に味をつけるもの（調味するもの）のことです。

和食では、

砂糖、塩、酢、しょうゆ、味噌

のことを

さしすせそ

と表現し、調味料の基本としています。

現代では、

加工品のソースやケチャップ、マヨネーズなども、調味料の1種と捉える考え方もあるようです。

そして、和食の調味料で忘れてはならないのが、

みりんです。

お父さん食堂では、

しょうゆとみりんが基本的な味付けの素になります。

さしすせそに加えて、みりんも覚えておきましょう。



砂糖

砂糖は、甘みをつける調味料です。

砂糖の種類は、
上白糖、グラニュー糖、三温糖、ザラメ、黒砂糖などありますが、
料理で使うのは、上白糖ですね。

デザートなどでは、グラニュー糖がメインになります。

日本で砂糖と言えば、上白糖のことです。
(海外では、砂糖と言えばグラニュー糖)

お父さん食堂では、砂糖のことは上白糖とします。

上白糖は、しっとりとしてくせもないため結晶も細かいのが特徴です。
料理、飲み物、デザートにむいています。

砂糖（上白糖）は、甘みをつけるだけではありません。

味付けとしては、甘みだけでなく、コクも加えています。

みりんも甘みを加える調味料ですが、
みりんとの違いはどっしりしたコクです。

コクがあるのですが、入れ過ぎるとしつこくなり、
喉が渇く、水を欲するといった欠点があるので注意が必要です。



砂糖の役割

砂糖の役割は、甘みを加えるだけではありません。

砂糖には、いろいろな役割があります。

1. お肉を柔らかくする。
2. 卵料理をふんわりさせる
3. でんぷんの老化を防ぐ
4. 泡立ちを保つ

砂糖の役割を理解して、活かすやり方で料理をすると料理力がアップします。

細かい小さなことですが、この差が料理の質の差を生むのです。

しっかりと覚えておきましょう。

塩

料理に、塩は不可欠です。

人が食べて美味しいと感じるのが、塩分濃度0.8～1.1%。
これは、人間の体内塩分濃度0.9%に近い数字になっています。

塩は、人間に必要なので美味しいのです。

塩には、精製塩と天然塩があり、
お父さん食堂では、天然塩をオススメします。

精製塩とは、科学的に塩化ナトリウムをつくりだしたもので、
いかにも塩！！といった尖った塩気を感じるものです。

それに比べて天然塩は、天然のミネラルが入ってある
とげのない柔らかみのある塩のことです。

料理の出来もそうですが、
健康面からみても、天然塩のほうが優れています。



塩の役割

**料理に塩味をつけるだけでなく、
食材の良さを引き立たせるのが塩です。**

塩には、いろいろな役割、効果があります。

**対比効果、変色防止効果、腐敗防止効果、
抑制効果、変調効果**など。

料理は塩加減

と言われるように、料理の出来を最も左右するのは、塩加減です。
美味しい塩加減を極めていきましょう。

酢

酢は、料理に酸味を加える調味料です。

穀物酢、米酢、黒酢、りんご酢、ワインビネガー、バルサミコ酢などいろいろな種類があります。

酢は食欲増進をさせたり、
口の中をさっぱりとさせたり、
身体をすっきりとさせたりする効果があります。

そのため、酸味がある料理、食材は、
料理の組み立てのメリハリ、強弱をつける上で
なくてはならないほど、重要なのです。

健康面でも、酢はとても良いことが証明されていますが、
酢、そのものはそのままでは飲めませんから、
そのまま使うことはありません。

和食では、
酢を一旦加熱して冷まして使ったり、（南蛮酢、土佐酢）
数週間寝かしてから使ったりと、（ポン酢）
酢独特のつーんとした感じをぬく行程があります。

この行程をすることで、酢の口当たりが滑らかになり、
食欲増進に繋がるのです。



酢の役割

酢は健康面でも良い効果がありますが、料理にもいろいろな効果があります。

1. 発色作用、色止め
2. 保存性を高める
3. 脂分をさっぱりと
4. コクと甘みをくわえる
5. 減塩効果
6. 煮崩れ防止

酢は、味付けだけでなく、料理や食材の保存にも効果を発揮します。

料理そのものだけでなく、料理をする補助的な役割もするので、効果を知っておくと便利です。

しょうゆ

しょうゆは、和食の味の基本となる調味料です。

我々日本人にとって馴染み深い調味料で、和食の特徴といってもいいものですね。

大豆と麦から作られているもので、濃口、うす口、たまり、白しょうゆなどの種類があります。

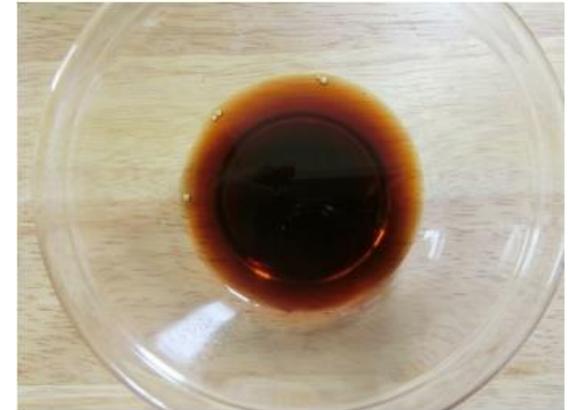
料理本やレシピなどで表記されているしょうゆとは、濃口しょうゆのことです。

お父さん食堂でもしょうゆとは濃口しょうゆのことを言います。

しょうゆは、香り、風味が大切です。

密封されているものは、大丈夫ですが、開封すると、酸化がすすむので、香り、風味がとんでしまいます。

1～2ヶ月で消費できるように、使っていきましょう。



しょうゆの役割

しょうゆは、色、香り、風味、味をつけるものです。

こういう色に仕上げたい。
臭みを少しぬきたい。
うっすらと香りをたたせたい。
しょうゆ味をしっかりとつけたい。 など。

料理ごとで目的、役割が、違ってきます。
そのためにしょうゆをつかう順番やタイミングが料理ごとに
違ってきます。

**消臭効果、加熱効果、相乗効果、
対比効果、抑制効果、静菌効果**

しょうゆは、和食の顔みたいなもの。

上手に使いこなせば、和食作りも楽しくなっていきます。

味噌

味噌もしょうゆと同様、
和食の味の基本となる調味料です。

味噌汁に代表されるように、
小さい頃から日本人の生活になくはない存在です。

主に、大豆、麦、米などから作られている発酵された調味料です。

種類も、白味噌、赤味噌、淡色味噌があり、
地域性が強くいろいろな味噌があります。

白、赤の味噌を調合している調合味噌が一般的ですね。

お父さん食堂では、
味噌にこだわりはないので、それぞれのご家庭の味噌を
使用してください。（2種類以上常備するのがオススメです）
味噌もしょうゆと同様に香りと風味が大切です。

開封すると冷蔵庫で保管してください。
1～2ヶ月で使い切るようにしましょう。

味噌は、冷凍庫でも保存できます。
冷凍しても固くならないのも味噌の特徴です。



味噌の役割

味噌は、香り、風味を楽しむものです。

基本的には、料理の仕上げの段階でいれます。

味噌汁は、食材を炊いて出汁の旨味がでてきたら、最後に味噌を溶いて仕上げます。

味噌煮も味をつける段階、香りをつけて仕上げる段階と数回に分けて味噌を溶くのもそのためですね。

味噌自体には、様々な味が融合しているので、コクや甘み、旨味を加えるのにも使います。

味噌は、健康食品としても大変優れているので、お父さん食堂では、味噌汁生活を推奨します。

1. お肉やお魚を柔らかくする。
2. 旨味をアップ
3. 臭みをとる

みりん

みりんとは、もち米から作られる調味料で、糖分、アルコールが含まれる混成酒の1種です。

すっきりとした甘みとコクを加える調味料と覚えておきましょう。

一般的に本みりんと呼ばれるものがみりんです。

その他に、アルコール分が1%未満のみりん風調味料、塩分があるみりんタイプ調味料があります。

みりんは、アルコール分があるので、一度加熱してアルコールをとばしてから使う場合もあります。

みりんは、砂糖と違う上品な甘さを加えるとともに、

**煮崩れを防ぐ、
味が染みこみやすい、
照り、ツヤをだす、
魚や肉の臭みをなくす**

といった特徴があります。

Copyright 2018 お父さん食堂 All Rights Reserved.



油

揚げ物や炒め物に使われる油ですが、
ドレッシングやマヨネーズなどを作るときは、
調味料としても使われます。

ごま油、オリーブオイル、米油、エゴマ油、ココナッツオイル
バター、など、いろんな種類の油があります。

ここで注意したいのが、**サラダ油**です。

サラダ油は、安価で味もシンプルなので、
使い勝手が良いのですが、
健康に良くないので、お父さん食堂ではオススメしません。

米油や太白ごま油を常備することをオススメします。

油は摂りすぎると良くないと言われていますが、
健康に良い油も多数あるので、
過剰に摂取するのは良くないですが、
上手に油を使っていきましょう。

調味料として油を使うのは、料理を作る上では
不可欠なことです。

香りや風味、コクを加えたり、
料理の味をまとめたり、しっとりさせたりと
調味料としての油の役割も理解していきましょう。

出汁

命の出汁と表現されるように
和食では出汁はとても重要なものです。

和食は、
かつお出汁、昆布出汁、いりこ出汁などの海鮮系
鶏ガラ、豚骨などのお肉系
干し椎茸、玉ねぎにんじんなどの野菜系
の出汁があります。

それぞれを組み合わせることもあります。

和食での1番だしとは、
かつおと昆布の合わせ出汁です。

お父さん食堂では、顆粒タイプのだしの素は使いません。

出汁パックでも良いので、
本物の出汁をとることをオススメします。

本物の出汁は、美味しいだけでなく
健康面も優れています。