

魚料理が劇的に変わる！

**料理人が教える
魚の切り身を
美味しく食べる方法**



鮭は焼くより
美味しい
食べ方がある

和の食アカデミー
山下としあき

魚料理、ハードルが高い と思っていませんか？



**魚料理は、苦手。
美味しく作れない。
あまり触りたくない。**

**どうやって作れば
よいかわからない
と、思っていませんか？**

今は、便利な世の中です。

自分で切り身にすることなく、
骨も取り除かれて、

家に帰って調理するだけの
状態で手に入れます。

あとは、美味しく調理するだけです！！



魚は、いつも焼くだけって。

本当にもったいないです。

**ほんの少しのコツで
あなたの魚料理は
劇的に美味しく変わります！！**

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。



家族から「美味しい」といわれ、
身体にも良い「家庭の味」をつくり、
笑顔が増える食卓になる！

具体策をお渡しする

オンライン料理講座体験会

先着 5 名様限定 無料

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！**

魚を切り身を
美味しく食べるには
2つのポイントがあります。

1. 臭みを取る

2. 旨味を活かす



1. 臭みを取る

魚の切り身は、食品トレーに入っていますが、これをそのまま冷蔵庫に入れてはいけません。

**まずは、
しっかりと水洗いしてください。**



旨味が逃げるといふ方もおられますが、
**切った断面から匂いの素となる
魚の内液や雑菌を取り除きましょう。**

そして、キッチンペーパーなどで、
水気をしっかりとふき取ってください。



**この作業をするだけで、
魚臭さは、かなりとれます。**

続いて、
うっすらと塩をふりましょう。
この塩は、塩味をつける役割でなく、
魚臭さを取り除く役割です。
和食用語で「薄塩をあてる」といいます。



うっすらと塩をしておくと、
塩の効果で魚から軽く臭みと
ともに水分が抜けてきます。

水洗いする。
うっすらと塩を振る。

この作業をするだけで、
調理された魚料理の美味しさは、
劇的に美味しくなります。

2. 旨味を活かす

魚の旨味を逃がすことなく
料理ができれば、
美味しい魚料理になります。



魚は、火を入れすぎると、
固くなり、パサパサになってしまいます。

火を通しすぎず、しっとりとジューシーに
仕上げましょう。

魚料理といえば、
焼き魚をされる方が多いですが、

**実は、魚を焼くことが、
調理の中では、一番難しいのです。**

ただでさえ難しいのに、
家庭だと、
魚のグリルで焼く方も多いのでは？



グリルだと、ふたをして、
焼かれている工程を
**直接見る事ができないので、
上手く焼けるのは、至難の業です。**

焼きすぎだったり、生焼けだったり、
良く聞く話です。

魚料理は、焼くだけが、 魚料理ではありません。

「生」「ゆでる」「煮る」
「蒸す」「揚げる」「炒める」
といった調理法を身につけると、
**魚も美味しく食べられるし、
レパートリーも増えるので
オススメです。**



今回は、鮭料理をご紹介します。

そもそも鮭は、
**子供にも人気があったり、
お弁当のおかずに重宝されたりと、
多くの方に愛されている食材です。**



鮭は昔から「**薬食い**」といわれ、
風邪予防として重宝されていた魚。
その理由はサーモンピンクの天然色素
「アスタキサンチン」で、
優れた抗酸化物質で
免疫力を高めてくれます。

1、鮭のレモン蒸し



フライパンで作り、フライパンごと
テーブルに並べてしまう簡単料理。

きゃべつ、エリンギ、えのき茸を
食べやすい大きさに切り、フライパンに敷き、
鮭を置いて、塩をふります。

お酒を少し入れて、レモンの輪切りをおいて、
後は、ふたをして加熱するだけ。

お酒が飛んで、鮭に火が入ればOK！
最後にいんげんの塩茹でを添えました。

**鮭に火が入ると、
他の野菜も火が入っています。**

お好みでワインで蒸したり、
ハーブソルトで味付けしたりすれば
バリエーションも広がります。



2. 鮭じゃが 味噌バター風味



肉じゃがの鮭バージョン。
作り方は、肉じゃがと同じ。

じゃがいも、にんじん、玉ねぎを
食べやすい大きさに切り、油で炒めます。

油がまわったら、だしを入れて加熱します。
沸騰したら火を弱めて鮭を入れます。

白味噌、塩、みりん、少しのしょうゆで
味付けしてコトコト炊きます。

じゃがいもやにんじんが柔らかくなったら、
仕上げにバターを入れて火を止めます。

ゆがいたブロッコリーを添えて完成です。



**白味噌、バターともに鮭やじゃがいもとの
相性も抜群です！！**

熱々がさらに美味しいです！！

3. 鮭の竜田揚げ しょうが風味



鮭を一口大に切り、
しょうゆ、みりん、お酒、しょうがのすりおろし
に漬け込みます。

15～20分して打ち上げて、

水気をしっかりとふき取り、

片栗粉をつけて揚げます。

焦げやすいので揚げ過ぎに注意してくださいね。

かぼちゃとピーマンを添えました。

お弁当のおかずにはぴったりですよ！

4. ゆで鮭



鮭をゆでただけの単純料理。
しかし、**実は奥が深くものすごく美味しい。**

沸騰したお湯にお酒を加えて、
沸かさないうちにじっくりと加熱。

加熱時間も1分半から2分。
火が入ったギリギリのところ。

**加熱しすぎないのが、
魚を美味しく食べるポイント。**

それを突き止めると、こういう料理に。
ポン酢と大根おろし、刻みねぎ。
お好みで一味、七味など。



**簡単でめちゃ美味しいゆで鮭。
本当にオススメです！！**

鮭料理で一番かも！！と思っています。

5. 鮭の炊き込みご飯



1 1月の東京体験会で作った炊き込みご飯。
鮭は炊き込みご飯にしても美味しいんです。

あらかじめ焼いておいた鮭に
しめじ、れんこんをいれて炊きました。
味付けは、しょうゆ、みりん、お酒。

**焼いた鮭を入れると、生臭さがなくなり、
鮭の旨味がごはんにも染み渡るのです。**

**鮭好きには、
たまらない炊き込みごはんですよ**

そもそも**魚料理**とは、
難しいものではなく、
ポイントを身につけることで、

「**レシピの味**」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



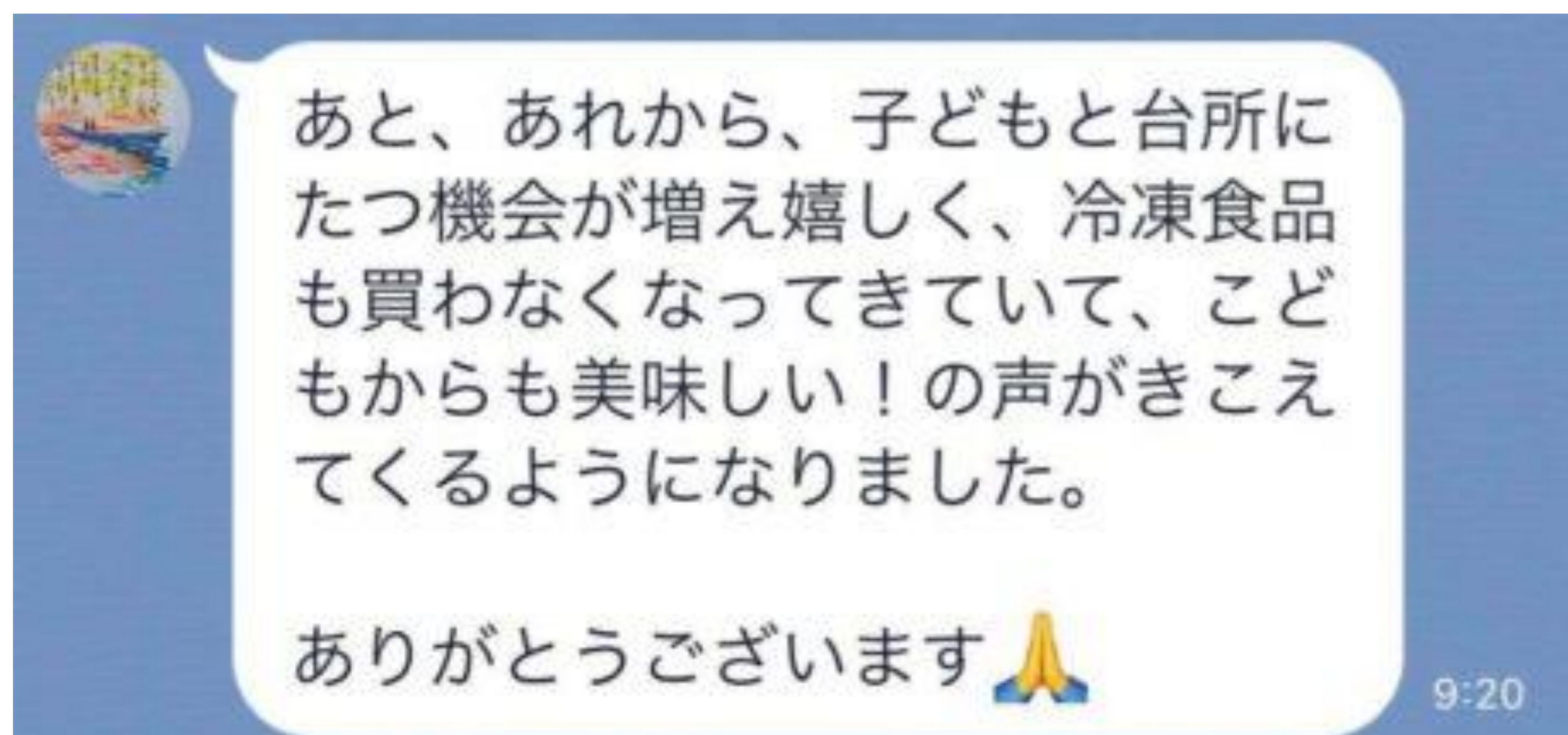
坂本さん（福岡県在住4児のママさん）

【before】

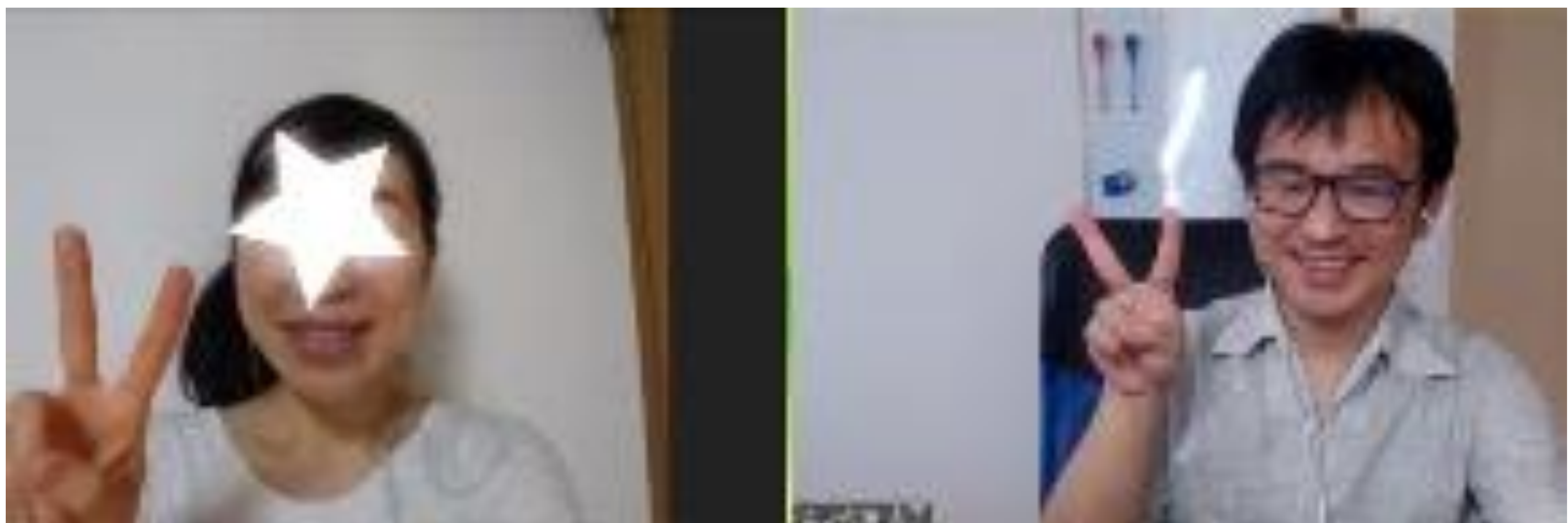
- ・ 外食や冷凍食品を使うことが多かった。
- ・ 子どもに宿題をさせて、**バタバタと作っていた。**
- ・ 主人は、**何も言わない**のが常だった。

【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。
 - ☑ レシピに頼る料理から抜け出したい。
- 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」をつくり、
笑顔が増える食卓になる！

具体策をお渡しする

オンライン料理講座体験会

先着 5 名様限定 無料

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3月1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「魚料理が劇的に変わる！
料理人が教える魚の切り身を美味しく食べる方法」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。