

本

格

酢の物 黄金比

料理旅館の味が
家でも簡単に再現できる



和の食トレーナー

菊池 淳厚

酢の物って
身体に良いので、
普段の食卓に取り入れたいけど。。。

美味しい酢の物が作れない。

酢の加減がわからない。

ツーンとして酢がきつい。

など、お悩みがないですか？



初めまして。

現役・箱根旅館料理長が教える！

家庭料理が”料亭の味”になるヒミツ

初心者でも30分で本格和食が作れる

和の食トレーナー

菊池淳厚です。



家庭でも簡単に
美味しい本格的な酢の物が作れる

黄金比をお教えします。

これさえ知ってしまえば、
いつでも簡単に美味しい酢の物が作れ、
食卓を彩ることができます。



このテキストをご覧くださいあなたに

特別優待特典

レシピを見なくても
美味しい料理が、作れるようになりたい。
とお悩みの方へ

現役料理長が教える

家庭料理から本格和食まで学べる

オンライン 料理講座体験会



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円のところ

読者様限定価格

先着5名様
に限り

無料

定員になり次第終了しますのでお申込みは早めがオススメです。

詳細・お申込みはこちらをクリック

酢の物の魅力

酢の物と言っても、
沢山の種類があります。

あまり難しく考える必要はなく、
合わせ酢 を覚えておくと
自然と献立の幅も広がりますね

なぜって？



様々な副菜に大活躍しますし、
酢の殺菌力を使えば
保存性もアップ

作り置きメニューにも
大活躍します。

例えば…



◎しめ鯖　などを始めとする
魚介類や野菜を生に近い状態で
たべられるようにする。

◎南蛮漬け　や　マリネなど
保存効果もある為、
作り置きができる。

◎副菜などに一品あると、
口の中をさっぱりとさせ、
食欲増進。
食卓のバランスもとれる



合わせ酢一つで、
副菜から～メイン級のおかずまで
出来ちゃうんです。

和の食アカデミーでは
添加物のないものが
オススメです



このテキストでは
完全無添加
酢の物黄金比 を
ご紹介致します

酢の物って難しい？

酢の物って味が決めづらく、
ともすれば ツンと酸っぱくなる。

通常 プロは合わせ酢を使います。

なぜならば、



酢加減って難しく、
何度も味見をするうちに、
どんどんわかりづらくなる

合わせ酢を覚えておくと、献立の幅が
広がりますし、油を足せば
ドレッシングにもできたりと、
便利なんですね。

暑い季節に食べるイメージが強い酢の物、
実際に 暑さで疲労しやすい夏に、
さっぱりとした、酸味を求めるのは自然です。

ただし、**夏以外でも酢の物は活躍し、**
組み合わせを考え、
季節の酢の物を食卓に並べると、
バランスが取れますね！

考え方としては、**旬** で考えれば
間違いありません。

スーパーに行けばヒントは沢山。
季節感も出せ、レパートリーも広がります。



合わせ酢の黄金比

米酢 3 : 本みりん 2 : 濃口醤油 1

3 : 2 : 1

そこに 旨味として

だし昆布 と かつお節

を加えます



〈黄金比 わかりやすい分量〉



米 酢 3 0 0 cc

本みりん 2 0 0 cc

濃口醤油 1 0 0 cc

かつお節 約 3 0 g

だし昆布 約 5 g

だし昆布があれば入れてください。
なくても大丈夫ですが、入れたほうが
美味しいです

〈作 り 方〉

①調味料を合わせ 火にかける

(沸騰したら直ぐに火を止める)

② 昆布 かつお節を入れ 3 時間以上おく

③なるべく 目の細かいザルなどでこす



この合わせ酢をそのままでも使えますし、
少し水でのばしたり。
味を足したりと、ご自身の好みに
調節しましょう！

合わせ酢の保存方法

今回 ご紹介した、合わせ酢は、完全に冷めてから清潔な保存容器に移してください。

**賞味期限は、清潔に扱えば
冷蔵保存で2週間 保存可能です。**



黄金比 合わせ酢を使った 酢の物 4 品

1. 酢の物の定番！ わかめと胡瓜 たこの酢の物
2. かんたん お手軽！ えのきを使った酢の物
3. 秋らしさ抜群！ 菊花ときのこの酢の物
4. 一年中できる！ 切り干し大根の酢の物



① 酢の物の定番！
胡瓜とわかめ たこの酢の物
(好みで、ちぎった梅干し)



材料

胡瓜、 わかめ、 たこ、
梅（好みで）、合わせ酢

分量は 基本を胡瓜とわかめ同量と考え
胡瓜を増やせば さっぱり感が増します。

春先など、わかめが旬の時期であれば、
わかめの方を増やす。

たこが旬の時期や、ボリューム感を出したい。
となれば、たこを多めにする。

そんな風に考えると
細かな分量で覚えるより作り易くなりますよ



合わせ酢に油を混ぜて
カルパッチョなど
サラダ感覚にしても良いですね。



胡瓜は刻んでから 一度塩水につけ、
しんなりさせますが、
家庭では そのまま。

かけるだけ。和えるだけでも
美味しくいただけます。

② 簡単 お手軽！ えのき と 胡瓜 の酢の物

茹でたえのきは、**少しとろり…**

お手軽食材で、かんたん！

主婦さんからも 人気の酢の物です。

好みの野菜と和えるなど応用も効く。

おすすめレシピ！



作り方

材 料

えのき、 きゅうり、 合わせ酢、
梅干し（種を取り除き包丁で刻む）

- 1、 えのきは下の部分（石ずき）をとりのぞき
半分に切り熱湯で茹でたら、
ザルにきり 水気を絞ります。
- 2、 胡瓜は細切りにし、塩をからめ、
水分が出たらさっと水で洗いしぼる。
- 3、 材料の具材を全て合わせますが、
味を見ながら、包丁で刻んだ梅、
合わせ酢を加えていく。

（梅はお好みで加えてください）

大葉やみょうが、薬味類などを、刻んで混ぜるなど
工夫と一手間で、更に美味しくなります。



③ 秋らしさ満点！食用菊とキノコの酢の物



食用菊。 干して乾燥させたものも含めれば
1年中 手に入る食材です。

ただ... いがいと **どの様に調理するの？**

と 言う方も多いかもしれません。

基本さえ覚えれば 様々な料理に使いえ。
美肌 アンチエイジング。
優れた殺菌 解毒効果を期待し
お刺身などにもそえられます。

その 鮮やかな黄色が まさに紅葉の季節に
ピッタリ。

食卓に彩りを添えます。



菊 について 豆知識

9月9日は **【重陽の節句】（ちょうようのせっく）**。

菊を用いて不老長寿を願うことから

別名【菊の節句】とも呼ばれ、無病息災や長寿を願い、
菊酒を飲んだり、菊のはなを飾ったりします。

【五節句】の一つです

- ・ 1月7日 人日の節句（七草粥）
- ・ 3月3日 上巳の節句（桃の節句）
- ・ 5月5日 端午の節句
- ・ 7月7日 七夕の節句
- ・ **9月9日 重陽の節句**



重陽の節句は 平安時代の初めに中国より伝わり、
古来中国では、奇数 = 縁起が良い【陽数】
偶数 = 縁起が悪い【陰数】
と考えられ

**陰陽の最大値である「9」が重なる9月9日を
【重陽】ちょうよう
と呼ぶようになりました。**

古来、菊は薬草として用いられ、延寿の力があるとされ、
他の花に比べ、花期も長く、日本の国を象徴する
花としても、親しまれています。

その他にも 沢山の諸説があり、興味があれば、
調べてみてくださいね。



食用菊の茹で方

食用菊は 酢を入れてゆでると
鮮やかな色になります。

1、花びらを手で抜き、バラバラにします。
花芯は苦味があるので、使いません。

2、鍋に湯を沸かし酢を入れます。

(目安) 食用菊 50グラム
お湯 1リットル
酢 大さじ1

そこに ばらした花びらを入れますが、
ふわふわと浮かぶので、
箸でグルグルとまぜます (15秒ほど茹でる)

3、ザルに開け、冷水で冷まし、
手で水気をしぼる。



材 料

食用菊、きのこ（しいたけ しめじなど～）
きゅうり、合わせ酢、
いりごま（なくても可）



作り方

1. 胡瓜は輪切りにします。
2. しいたけ、しめじは じくを切り、食べよく刻み、ゆでる。
3. 食用菊も茹でて、みずにさらし、手でしぼる
4. 材料を全て合わせ、黄金比の合わせ酢を、味を見ながら加えていく。
5. 器に盛り付けて完成です。

ごまがあれば、風味とコクが加わり、さらに美味しくいただけます。



④ 一年中できる！ 切り干し大根の酢の物



栄養満点の切り干し大根。
ほとんどは、煮物 にするイメージですね。

酢の物であれば、**火を使うことなく、**
手軽にできます。

しかも、切り干し大根は、生の大根に比べ、
栄養価が凝縮！
ミネラルやビタミンが豊富なんです。

合わせる具材を変えたり、サラダのようにもできます。
1年中 手に入る 切り干し大根。
おすすめします。



材 料

切り干し大根、 しいたけ、 にんじん、
合わせ酢、 ごま、

ごまは あれば仕上げにかけてください。

本来、ごまの旬は秋。

少し上にパラパラとあるだけで、
季節感や食べたときの風味 味わいが違いますよ。



作り方

1. 切り干し大根は水で5分ほどもどし、水気をしぼる。

(戻し時間は種類により変わります)
(製品の説明書に従ってください)

2. 人参は千切りにし、塩をからめます。
水分が出てきて少し、しんなりしたら水で洗い、水気をしぼります。

3. しいたけは、じくを切ってから、3mm幅ほどに刻み、お湯でさっと茹でる。
(フライパンなどで焼いてから切っても良い)

4. 材料を全てあわせ、黄金比の合わせ酢で、味をみながら和える。

5. 器に盛り付け あれば ごまをかけて完成。



今回ご紹介した合わせ酢は、 他の料理にも使えます。

例えば、鶏肉を漬け込んで焼いたり。
おろし生姜 や ごま油などを加え、
ドレッシングとしても使えます。

工夫次第で色々と応用が効くので。
ぜひ、活用してください。



酢の物ってむずかしい…
そんな イメージも強いですが

**ちょっとした 考え方 工夫で
酢の物は大活躍。**

決して 難しくは無く

1 年中
食卓にバランスと彩りを
そえてくれますね

ここから

「家庭の味」

がうまれます



このテキストをご覧くださいあなたに

特別優待特典

レシピを見なくても
美味しい料理が、作れるようになりたい。
とお悩みの方へ

現役料理長が教える

家庭料理から本格和食まで学べる

オンライン 料理講座体験会



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円のところ

読者様限定価格

先着5名様
に限り

無料

定員になり次第終了しますのでお申込みは早めがオススメです。

詳細・お申込みはこちらをクリック

「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。



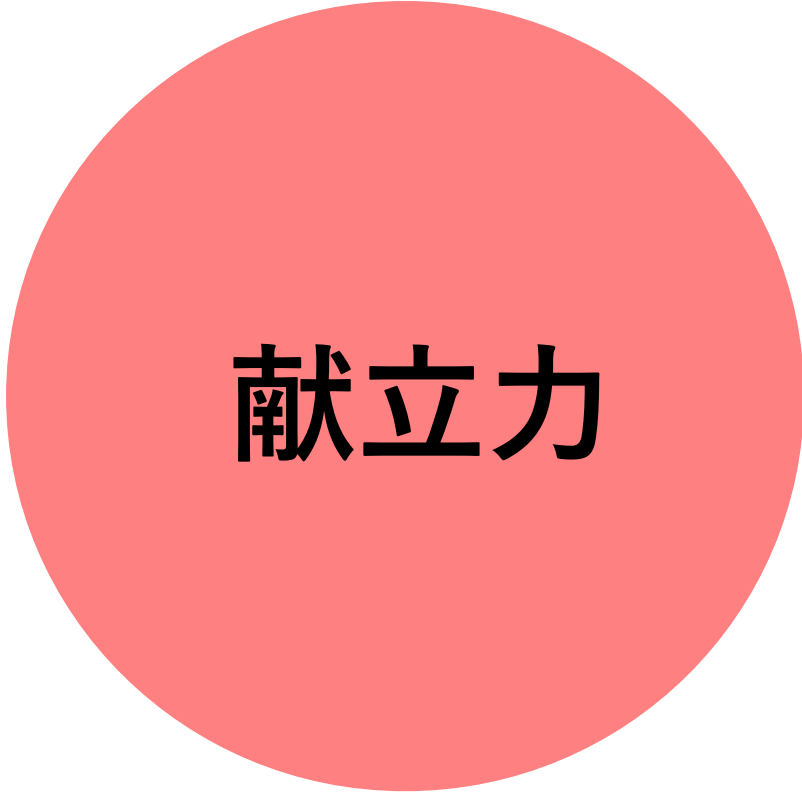
和の食アカデミーは、
単なる料理教室でなく、

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**



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



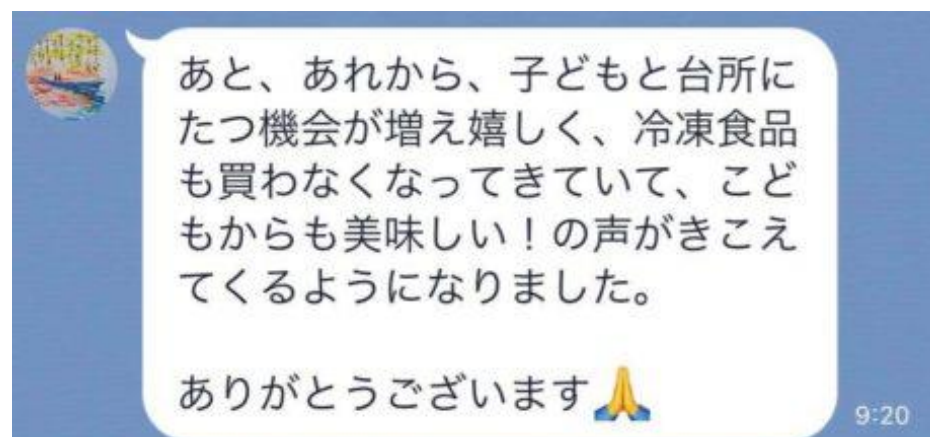
坂本さん（4児のママさん）

【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（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！！

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（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。

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（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。

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（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。

このテキストをご覧くださいあなたに

特別優待特典

レシピを見なくても
美味しい料理が、作れるようになりたい。
とお悩みの方へ

現役料理長が教える

家庭料理から本格和食まで学べる

オンライン 料理講座体験会



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円のところ

読者様限定価格

先着5名様
に限り

無料

定員になり次第終了しますのでお申込みは早めがオススメです。

詳細・お申込みはこちらをクリック

著作権について

発行日： 2020年9月10日

著者： 菊池淳厚

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「現役料理長が教える！料理旅館の味が家でも簡単に再現できる
本格酢の物の黄金比」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。