

プロの料理人直伝!もう料理の献立に悩まない

料理のレパートリーを 劇的に増やす方法



8月は、
トマトで
暑さを吹き飛ばせ!

たった1枚で料理のレパートリーが
25倍!
魔法の組み合わせ
シート付き

8

August
2019
otousan-syokudo

「お父さん食堂」
山下としあき

何年も自己流で料理を作ってきたから、

「作るメニューがワンパターン」
「毎日、ネットでレシピを探している」
「献立のレパートリーを増やしたい」
「お弁当作りがつまらない」

なんてお悩みはないですか？

だから、料理が楽しくない！！

なんて思っていないですか？



そんなお悩みは、
**料理の思い込みを変えることで
解決できるんです。**

思い込みとは？

「こうしなければいけない」
「こうじゃなきゃいけない」
と難しく考えていませんか？

そもそも料理って楽しいもの。
家族みんなで楽しめるものです。

あなたは、ただ**料理の思い込みを変えるだけで、**

献立に困らなくなり、レパートリーが増えたり、
「家庭の味」が作れるようになったり、
子どもと一緒に楽しく料理が作れるようになります！！



そうすると、
家族や子どもの反応が変わるんです！！

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



Kさん（岐阜県在住 2児のママさん）

【before】

- ・料理に自信がなかった。
- ・レパートリーが少なく、味も決まらなかった。
- ・ネットや本で検索していた。

【after】

- ・先生に教えていただいた後は、**いつも、ワクワクでご飯作りが楽しくなります。**
- ・**時短でも、味が決まる**という方法を教えていただいたのは、本当にありがたかったです。
- ・先生に出会えて、**自分の思い描いてた食卓**になった



S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。
- ・**主人が「美味しい」と**言ってくれるようになった。

特別優待特典

自己流料理からの脱却 オンライン料理教室体験会

- ☑ “料理が苦手”から卒業したい
 - ☑ 美味しい料理が作りたい
 - ☑ 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。

1. あなたのお悩みをお聞かせください。
2. そのために必要なあなたに合った解決法をお伝えします。

完全個別でお答えします。

簡単にできるオンラインでの体験会です。
お気軽にお申し込みください。



通常；60分 ~~5,400円~~（税込）のところ

先着5名様に限り 無料でお受けします

▼こちらをクリックしてください▼

<http://otousan-syokudo.com/soudannkaiannnai/?text=>

「作るメニューがワンパターン」
「毎日、ネットでレシピを探している」
「献立のレパートリーを増やしたい」

そんなお悩みを抱えてる方は、本当に多いんです。

ネットを見ても、情報が多すぎてどれが正しいのか、
迷うばかりですし、
実際にどのような料理かイメージできない方も
おられますし。
レシピを見て作っても、正しいかどうかわからない。

個別の相談でも **本当に多いお悩みの1つ**です。



そのような現実を目の当たりにしたので、

**料理人時代にメニューを考える1つの方法として、
活用していた方法をシェアしますね**

ぜひ、あなたの日常の料理に活用してもらえたら、
幸いです。

その方法とは、

「5法、5味の表」 を活用する方法です。

・ 5法とは？

料理の方法 = 調理法 になります。

「生」 「焼く（炒める）」 「揚げる」
「蒸す」 「煮る」

の調理法です。

・ 5味とは？

「砂糖」 「塩」 「酢」 「しょうゆ」 「味噌」

いわゆる「さしすせそ」と言われる味。

1つの食材に対して、「5法」「5味」で考え分類すると、

$5 \times 5 = \mathbf{25}$ パターンの料理ができあがるという

料理の決め方です。

この考え方を元にして、

あなたが家庭でもできる

5法、5味を考え、料理を決めて作れば良いのです。

では、実際にやっていきましょう。

その日のメニューはまず主菜から、決めることが多いですね。

主菜の食材は、**鶏肉、豚肉、牛肉、青魚、白身魚**としますね。

(実際は、ミンチやスライス、3枚おろしなど形状や身や内臓などの部位によって分けることもできます)

5法の表 (例)

	鶏肉	豚肉	牛肉	青魚	白身魚
生			たたき ロースト ビーフ	刺身 たたき	刺身
煮る	筑前煮	煮豚	肉じゃが	煮付け	煮付け
焼く、炒める	焼きとり ソテー	生姜焼き 肉巻き 野菜炒め	ステーキ 野菜炒め ハンバーグ	焼き魚 ソテー	焼き魚 ソテー
揚げる	唐揚げ 天ぷら フライ	トンカツ	フライ	タツタ揚げ	フライ
蒸す	蒸し鶏	蒸し豚		酒蒸し ホイル蒸し	酒蒸し ホイル蒸し

大まかに料理をあげましたが、和食、洋食、中華、さらには、麺料理なども入れるとかなりの数が出てきます。

・ワークシート1（練習）
では、練習でやってみましょう。

あなたが実際に作る料理を書き出していきましょう。

	鶏肉	豚肉	牛肉	青魚	白身魚
生					
煮る					
焼く 炒める					
揚げる					
蒸す					

さあ、実際に書き出してみてもうでしたか？

料理がいくつになりましたか？

例え今、思いつかなくても
「思いついた」「新しい料理を作った」
時には、どんどん追加してくださいね。

次は、

5 法の表にでた料理をどういう味で食べるかを考えます。

(5 味の表)

・ **砂糖**

蜜味、甘味、など。

・ **塩**

塩味、塩だれ、塩麴など。

・ **酢**

三杯酢、南蛮酢、ポン酢、甘酢、ドレッシング、
マヨネーズなど、

・ **しょうゆ**

しょうゆ味、照り焼き風、焼き肉風、など。

・ **味噌**

味噌味、辛味噌味、酢味噌など。

大まかにあげましたが、
実際にあなたが主菜で作る味つけをイメージしてください。
(砂糖は、主菜の味つけにはないでしょうから)

ワークシート 2（練習）

では、こちらもやっていきましょう。
実際にあなたが作る味つけを書き出してみましょう。

	味つけ
砂糖	
塩	（例）旨塩味、塩麹味など。
酢	（例）ポン酢、三杯酢、南蛮酢、甘酢など。
しょうゆ	（例）照り焼き、天だし、甘辛味など。
味噌	（例）肉味噌、ピリ辛、など。
その他	（例）ケチャップ、タルタルなど。

実際は、主菜の味つけで砂糖味はほとんどないようです。
和食以外の味つけを考えたら、ピリ辛味、ケチャップ味など
いろいろありますよね。

あとは、5法、5味の表を組み合わせて、料理を考えていけばいいんです。

例えば、今日は鶏肉を使うとしましょう。

・どうやって食べるか？（5法の表）

「よし、唐揚げにしよう。」（揚げる）

・では、どういう味つけにしようか？（5味の表）

「しょうゆ味？塩味？ポン酢？あんかけ？甘酢庵？」

「よし、ポン酢で食べよう！」

となって、**料理が決まるんです！**



わかりやすいのが、

玉ねぎ、にんじん、お肉を炊きます（調理法、炊く）

そこから、味つけを変えると、（味つけ）

肉じゃがやカレー、シチューに変わりますよね。

考え方は、この決め方と同じなんです。

この方法を、

あなたの使う食材に置き換えて、

**メニューを決める方法が、
5法、5味の表をつかった方法なのです。**

鶏肉で「揚げる」を決めた場合（5法の表）

- ・天ぷら
- ・唐揚げ
- ・フライ

ここから味を展開（5味の表）

1. 天ぷら

天だし、ポン酢、南蛮酢（チキン南蛮）、
ピリ辛ダレ、塩だれなど。

2. 唐揚げ

塩、ポン酢、ピリ辛ダレ、中華ダレ、チリソースなど。

3. フライ

塩、ソース、ケチャップ、タルタルソース、玉子綴じなど。



では、実際にやってみましょう。

15 ページは、牛肉スライスを（例）としています。

参考にされてください。

16 ページをプリントアウトして使ってください。

主に使う食材で一度やってみると、
作るメニューが目に見えてわかるので、

メニューの立て方や、組み合わせ方も
わかりやすくなり、決めやすくなります。

ぜひとも活用してください ^ ^

(例)

5 法 (調理法)	5 味 (味つけ)	料理
生	塩	塩たたき
	しょうゆ	刺身、ユッケ、たたき
	酢	刺身、たたき
	味噌	ユッケ
	その他	刺身、たたき
煮る	塩	塩煮
	しょうゆ	甘辛煮、照り煮、しぐれ煮、
	酢	黒酢炊き みぞれ煮
	味噌	味噌煮
	その他	ケチャップ煮、コーラ煮
焼く、炒める	塩	塩焼き、野菜炒め、
	しょうゆ	照り焼き、焼き肉、野菜炒め
	酢	ポン酢、野菜巻き
	味噌	味噌だれ、野菜巻き
	その他	ピリ辛、中華風、野菜巻き
揚げる	塩	カツ (塩ダレ、塩))
	しょうゆ	カツ (しょうゆダレ)
	酢	カツ (おろしポン酢)
	味噌	カツ (味噌)
	その他	カツ (ソース、ケチャップ)
蒸す	塩	塩ダレ
	しょうゆ	しょうゆダレ
	酢	ポン酢、黒酢
	味噌	味噌だれ
	その他	ピリ辛ダレ

使う食材 (

牛肉

)

5 法（調理法）	5 味（味つけ）	料理
生	塩	
	しょうゆ	
	酢	
	味噌	
	その他	
煮る	塩	
	しょうゆ	
	酢	
	味噌	
	その他	
焼く、炒める	塩	
	しょうゆ	
	酢	
	味噌	
	その他	
揚げる	塩	
	しょうゆ	
	酢	
	味噌	
	その他	
蒸す	塩	
	しょうゆ	
	酢	
	味噌	
	その他	

特別優待特典

自己流料理からの脱却 オンライン料理教室体験会

- ☑ “料理が苦手”から卒業したい
 - ☑ 美味しい料理が作りたい
 - ☑ 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。

1. あなたのお悩みをお聞かせください。
2. そのために必要なあなたに合った解決法をお伝えします。

完全個別でお答えします。

簡単にできるオンラインでの体験会です。
お気軽にお申し込みください。



通常；60分 ~~5,400円~~（税込）のところ

先着5名様に限り 無料でお受けします

▼こちらをクリックしてください▼

<http://otousan-syokudo.com/soudannkaiannnai/?text=>

次は、副菜です。

副菜は、主菜と違って、野菜がメインになります。

野菜は、**根菜、葉物、きのこ類、芋類**などがあり
できる、できない調理法がはっきりと分かります。

(葉物を直接揚げ物にはできないですね。)

しかも、茹でたり、焼いたりしてから、
和え物にしたり、お浸しにしたりと、
調理してからまた調理することもあります。
(主菜でもあることです)

副菜は、

具体的に実際の野菜で考えていきましょう。

今回は、**「トマト」**です。



「トマト」について考えていきましょう。

トマトの調理法は、 何があるでしょうか？

・生

サラダ、漬物、マリネ、

・煮る

スープ、シチュー、煮込み

・炒める（焼く）

炒め物、ソテー、パスタ、ピザ



では、
これらの調理法をどのように味つけするか
考えましょう。

では、味つけです。

・ 生

ドレッシング、マヨネーズ、塩、オリーブオイル、酢

・ 煮る

トマトソース、だし、ブイヨン、など。

・ 炒める（焼く）

塩、チーズ、トマトソース、バジル、オリーブオイル
など。



これらは、あくまで1例です。
組み合わせ、薬味などを
活用していけば、
味つけもいろいろと広がりますよ。

特に、炒め物、煮物は、
多種多様な組み合わせ、味つけが出来るので、
いろんな料理から、ヒントを得ることができますよ。

ここからは、
トマトのお得な豆知識と、
具体的な料理を紹介しますね。



トマトの旬は、**6月～9月頃。**

日本だけでなく、
世界中で愛される野菜です。



日本では、生で食べることが多いですが、
ヨーロッパなどの海外では、炒めたり煮込んだりと加熱することが多いです。

トマトは、鮮やかな色・豊富なビタミン・水分・適度な旨味と酸味を兼ね備える万能野菜。

特に、昆布などにも含まれる旨味成分のグルタミン酸が豊富で、

日本で発酵調味料がうまく用いられ旨味を引き立ててきたように、
18世紀頃から地中海沿岸を中心とした地域では、
料理のベースとしてトマトが用いられてきました。

トマトの酸味は、肉や魚の臭みを和らげ、脂っこさを軽減させる効果もあるので、
台所になくてはならない存在となったんです。

トマトに含まれるグルタミン酸は、
肉や魚に含まれるイノシン酸や、
きのこに含まれるグアニル酸と
好相性で相乗効果があります。



また、0.5～1%程度の適度な塩分を加えると旨味が引き立つので、
食べるときは、ささっと塩を振るのがポイントです。

トマトは、加熱すると、吸収率が上がり、甘みもアップします。

お肉や魚介類と、一緒に煮込むと、相乗効果で、トマトの旨みがアップします。

特に皮の近くに旨みが凝縮されているので、皮付きのまま煮込むのが、オススメです。



皮が気になる場合は、最後に取り除きましょう。

果肉より種の周りに旨み成分があるので、種も、とらないのがオススメです。

鮮やかな赤を作るリコピンには、Bカロテン以上の抗酸化作用があり、がんや動脈硬化を予防します。



油で加熱すると、吸収率は高まりますが、カリウムは、水に溶け出し、ビタミンCは、熱の弱いので、

仕上げにトマトを加えて、水分も一緒に摂るようにしましょう。

夏の疲れや肌荒れ解消に効果を発揮するので、まさに今、ピッタリの食材なんです。

ピーマンには、いろんな調理法がありますが、

今回は、

「生」「蒸す」「炒める」「煮る（炊く）」

の料理を紹介しますね。



「生」で食べる

1. トマトの昆布じめ

トマトには、昆布と同じ旨味成分のグルタミン酸が豊富ですが、
さらに旨味成分を足してみました。

塩をパラリ、
そしてオリーブオイルを加えて、
トマトの旨味をぐっと引き出した一品。

冷やしトマトをさらに進化させたイメージですね。

**冷たいトマトの旨味と甘みと酸味が
暑い夏の身体を整えてくれますよ。**



「蒸す」で食べる

2. トマト入り茶碗蒸し

山下家では、定番の夏の茶碗蒸し。

夏野菜をいろいろ入れると、彩りもきれいになります。

今回は、
ミニトマト、アスパラガス、ズッキーニ、かぼちゃ、
さらに、
カマンベールチーズを入れました。

仕上げにオリーブオイルと数滴。。。。

温かくても、冷やしても
美味しく食べられる夏限定の料理です。



「炒める」で食べる

3. トマトの肉味噌炒め

肉味噌炒めって、
どっしり、こってりするのですが、
トマトが入ることで、さわやかさがプラスされ、
夏向きな料理に変わります。

夏らしくピリ辛にしても、
相性は抜群です！！

今回は、豚ひき肉に、
トマト、きゃべつ、長ネギを組み合わせました。

食材は、いろいろとできるので、
冷蔵庫の残り物で、
ささっと作れるのもポイントです。



「煮る（炊く）」で食べる

4. トマトの炊き込みご飯

今回は、シンプルに
トマトと塩だけで炊きました。

もちろん、トマトは、
いろんな食材とも相性が良いので、
いろんな組み合わせでの楽しいでしょう。

玉ねぎ、じゃがいも、アスパラガス、とうもろこしや、
ひき肉にベーコン、シーチキンが美味しいです。

仕上げるにオリーブオイル、パセリ、こしょう
などで香りをつけるのもオススメです！！



5. トマト肉じゃが

トマトと相性が良い、
玉ねぎとじゃがいも。

美味しくないわけありません。

今回は、牛肉で作りました。
牛肉の重たい脂をトマトの酸味が
軽くしてくれます。

消化の手助けにもなるので、
夏向きの肉じゃがですね。

**定番料理も季節によって、
表情を変えると、料理も楽しくなってきますよ！！**



6. トマトのくず餅

今回は、100%トマトジュースで簡単に作りました。

トマトジュースを少しだけ煮詰めると、旨味がぐっと増すので、他のものと合わせやすくなります。

後は、くず粉と水を良く混ぜて、練り上げるだけです。

くず粉でなくても、
わらび粉や片栗粉でも
同じように作れます。
(食感は変わりますが。。。)

**しっかりと冷やして、
はちみつをかけて、いただきましたよ。
娘たちにも好評でした！！**



今回は、トマトの特徴や料理について、
解説しました。

新たなトマトの美味しさに 出会えましたか??

しかし！

トマトの魅力は、
これだけではないんですよ！



ぜひ、
5法、5味の表で、
レパートリーを増やして、
いろんなトマト料理を楽しんでくださいね ^^

そして、
毎月恒例のお祭りもやっています！！



お祭りとは？

フェイスブックで、
ご自宅で作ったテーマ食材の料理とともに、
お祭りの紹介と
山下としあきをタグ付けしてくれた方
全員に特別レシピをプレゼント！

な企画です。

そして、今回のテーマ食材は、
トマトです。



名付けて、

“トマトマ祭り”です。

トマト料理を投稿してくれた方には、
このテキストにあった**6つのトマト料理の**
レシピ、作り方をプレゼントいたします。

ぜひ、あなたもご参加ください。
お待ちしております。

特別優待特典

自己流料理からの脱却 オンライン料理教室体験会

- ☑ “料理が苦手”から卒業したい
 - ☑ 美味しい料理が作りたい
 - ☑ 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。

1. あなたのお悩みをお聞かせください。
2. そのために必要なあなたに合った解決法をお伝えします。

完全個別でお答えします。

簡単にできるオンラインでの体験会です。
お気軽にお申し込みください。



通常；60分 ~~5,400円~~（税込）のところ

先着5名様に限り 無料でお受けします

▼こちらをクリックしてください▼

<http://otousan-syokudo.com/soudannkaiannnai/?text=>

「お父さん食堂」 主宰

山下としあき

和食料理人歴20年以上。
調理師免許、フグ調理師免許取得。
遺伝子栄養アドバイザー。
兵庫県神戸市生まれ。
広島市在住。
妻、娘（10歳と7歳）2人の4人家族。



大学卒業後、親の設備設計の仕事を手伝うが、
祖母の温泉旅館の影響を受け、
親の了承のもと、料理人になる決意をし、
料理修行の道を選ぶ。
世界遺産 宮島の高級旅館などで、
20年以上和食料理人として、腕を磨く。

料理のチカラの偉大さを料理人、お父さんの立場で発信し、
広島でオンライン料理教室を運営管理している。

～料理は、想いと未来のプレゼント～

食材や食べる人に想いをこめて、
未来を手渡している。

その未来が家庭の食卓で
明るく育つように**幸せの種まき**をしています。

著作権について

発行日: 2019年7月31日

著者: 山下としあき

発行元 お父さん食堂

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「料理のレパートリーを劇的に増やす方法」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。