

温度や湿度が多い時ほど注意して！

最低限知っておきたい



梅雨の お弁当 対策



和の食アカデミー主宰 山下としあき

温度も湿度も上がってきた
梅雨の季節。

実は、お弁当が
傷みやすい時期でもあります。



あなたは、**梅雨のお弁当対策**を
意識していますか？

愛情をこめたお弁当は
安心して美味しく食べてほしいもの。



このテキストでは、
湿度や気温が高いときこそ
注意してほしい
梅雨のお弁当対策をお届けします。

とても**簡単**なので、
普段のお弁当作り
取り入れてみてくださいね。

特別優待特典

- ・「今日何作ろう」と毎日考えるのがイヤ！
- ・レシピ検索するのに、イライラする！
- ・子供の好き嫌いに振り回されている
- ・冷凍食品や総菜に罪悪感を感じるが、しょうがない
- ・料理を作るのは、義務感になっている。
と悩んでいませんか？



諦めないでください！！

- ・簡単に美味しい料理が作れるようになって、
主人に「美味しい」と言われた。
- ・子供の好き嫌いが減って、よく食べるようになった。
- ・レシピ検索をしなくなって、
料理のハードルが下がった。
- ・無添加な食生活になり、
子供が風邪をひかなくなった。
- ・冷蔵庫を見て、ササっと作れるようになった。

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。

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的な方法を
その場でお渡しする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！

梅雨でのお弁当対策での 5つの注意点

1. お弁当おかずの定番！
じゃがいもやかぼちゃの煮物の入れ方
2. あなたはやってませんか？
生野菜（レタスなど）を仕切りの入れ方
3. 安心して食べたい！卵料理
4. 知っておきたい！
水分の多い野菜のおかずの入れ方
5. 安心と思わないで！
レンジで温めているおかず



1. お弁当おかずの定番！ じゃがいもやかぼちゃの煮物の入れ方

暑さや湿気が高い季節に、
じゃがいもやかぼちゃの煮物って、
水分を多く含んでいるので傷みやすいのです。

その水分がお弁当全体を傷みやすくするのです。

だから、
しっかりと水分をキッチンペーパーで
ふき取ってからお弁当に入れましょう。



2. あなたはやってませんか？ 生野菜（レタスなど）を仕切りの入れ方

レタスにサニーレタス、サラダ菜を仕切りに使う。
プチトマトやトマトを場所取りに使う。

これも同じです。

洗って水分がついたままだと、
お弁当全体が傷みやすくなります。

だから、
しっかりと水分をキッチンペーパーで
ふき取ってからお弁当に入れましょう。



3. 安心して食べたい！たまご料理

お弁当にチャーハンやオムレツ、玉子焼き、
ゆでたまご入れていますか？

注意点は、**しっかり加熱しているか？**
しっかりと冷ましているか？です。

中途半端だと、玉子だから、
すぐに傷んでしまいます。

**ゆでたまご入りのポテトサラダや
マカロニサラダも注意ですよ。**

マヨネーズがあるから安心。
と思わないでくださいネ ^.^



4. 知っておきたい！ 水分の多い野菜のおかずの入れ方

ブロッコリー、なす、もやしなど。
（もともと水気が多い野菜ね）

ブロッコリーは、すきまの場所取りや彩りで
多用される方も多いのですが、

しっかりと、水気をふき取ること。

そして、

しっかりと冷ますこと。



5. 安心と思わないで！ レンジで温めているおかず

電子レンジは、マイクロ波で加熱するので
均一に加熱できないんですよね。

こっちは、温かいけど。
こっちは、いまいち。

温めているつもりのおかずが、
すごく中途半端な状態になり、

そこから、

お弁当が痛んでしまう可能性も高いんですよね。

加熱は、しっかりと行いましょう！！



まとめ

温度と湿度が高い時は、

水分をしっかりと切る。

しっかりと加熱する。

しっかりと冷ます。

中途半端が1番お弁当が傷みやすくなります。

1つでも傷むとお弁当全体が
安心して美味しく食べられなくなるので、
注意してお弁当ライフを楽しんでくださいね



和の食アカデミーは、
レシピを渡す料理教室でなく、

「お母さんの味」を作れるように
なるための指導を
マンツーマンで行っています。

そうすることで
脱レシピで無添加な食生活に
変わっていきます。



オンライン料理講座で 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！

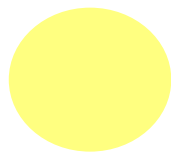
ダンドリ力

毎日のレシピ検索を
しなくなる！

献立力

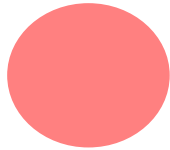
家族の健康を
家庭料理で守る！

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、
レポ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



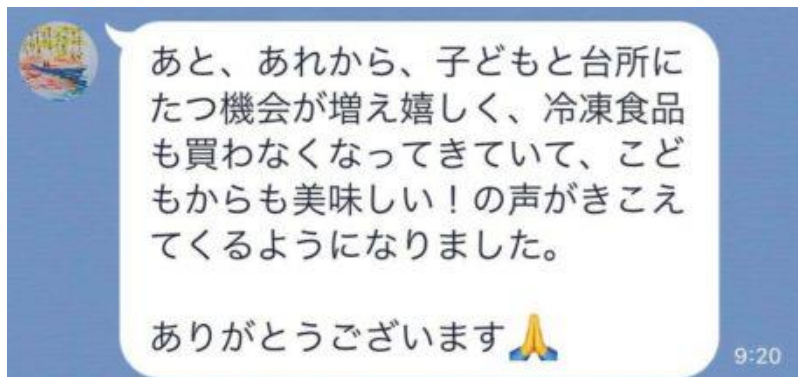
坂本さん（福岡県在住4児のママさん）

【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
お料理と向き合っていることで、
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



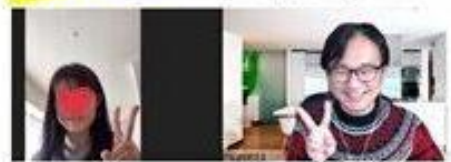
同じ出汁を使っているのに、
この味噌汁美味しいね
と母親に褒められました。
子どもも以前は残していたのに
今は真っ先に
飲もうとしています。

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

- ・「今日何作ろう」と毎日考えるのがイヤ！
- ・レシピ検索するのに、イライラする！
- ・子供の好き嫌いに振り回されている
- ・冷凍食品や総菜に罪悪感を感じるが、しょうがない
- ・料理を作るのは、義務感になっている。
と悩んでいませんか？



諦めないでください！！

- ・簡単に美味しい料理が作れるようになって、
主人に「美味しい」と言われた。
- ・子供の好き嫌いが減って、よく食べるようになった。
- ・レシピ検索をしなくなって、
料理のハードルが下がった。
- ・無添加な食生活になり、
子供が風邪をひかなくなった。
- ・冷蔵庫を見て、ササっと作れるようになった。

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



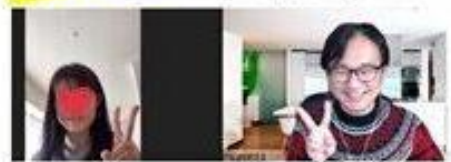
同じ出汁を使っているのに、
この味噌汁美味しいね
と母親に褒められました。
子どもも以前は残していたのに
今は真っ先に
飲もうとしています。

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。

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的な方法を
その場でお渡しする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 6 月12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

”湿度が多い時ほど注意して！
最低限知っておきたい梅雨のお弁当対策
”

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。