

和の食アカデミーオンライン料理講座
テキスト 03

3. 料理の3ステップとダンドリの考え方

料理の3ステップとは？



あなたは、
どこに一番時間が
かかっていますか？

切るとは？



切ること⇒食材をそろえる。洗う。
使うもの⇒包丁・まな板（場所がせまくなる）

火を入れるとは？



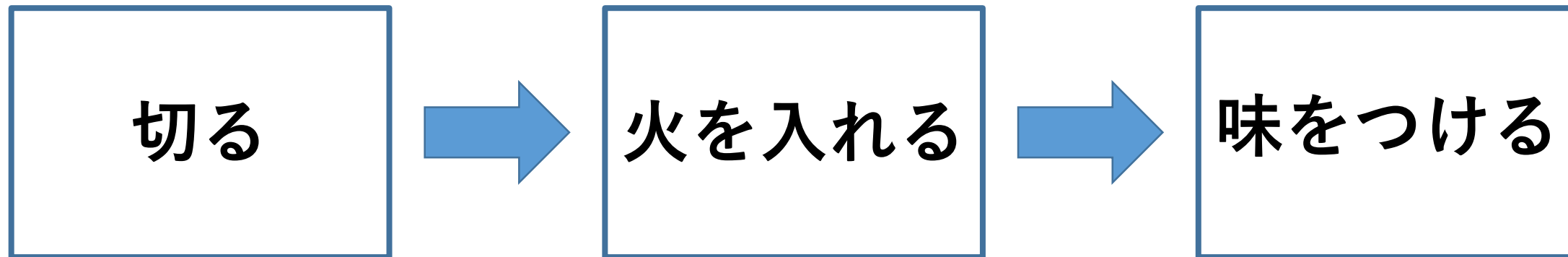
時間がかかるもの⇒分厚いもの、大きいもの、固いもの⇒根菜など。
時間がかからないもの⇒うすいもの、小さいもの、柔らかいもの
⇒葉物、きのこ類、など。。。

味をつけるとは？



火が入らないと、味が入らない。
浸透圧で、冷めながら味が入っていく。

効率の良いやり方



料理ごとに作業を進めるのではなく、
作業工程ごとに作業を進める。

料理のダンドリの仕方①

1. その時に考えない。前日から考えておく。理想は2～3日分、予定を立てておく。

- ・冷蔵庫の在庫確認、
- ・食事のバランスなどを確認できる。
- ・買い物の予定も立てられる。

2. 温かいもの、冷たいもの、常温のものを考える。

・バランスの1種。栄養、味付けのバランスだけでなく、料理の温度も同じように考えると、作る時には楽になる。常温、冷たいものは先に準備できるため。

3. できることを早めにやってしまう。（前日、当日）

- ・たった五分でも準備できることはある。
冷凍モノを冷蔵庫に移す。水出しのだしを作る。乾物を水につけておく、など。。。
- ・時間があるときに食材を切っておく。ゆがいておく。1品作ってしまう。

料理のダンドリの仕方②

4. 汁をかける。だし、お湯を火にかける。

まずここから始めると、時短になる。入れるもの、火にかけるものはあらかじめ決めておく

5. 切るものを切る。

状況にもよるがまな板が汚れないものから切っていく。（野菜⇒肉、魚）
汁にいれるものから切っていく。

6. 火にかけていく

先に火を入れるものを優先的に行う。同じ作業は固めて行う

7. 冷たいもの、常温のものを先に作る。（片付けをいれる）

仕上がられるものは先に仕上げて盛り付けてします。（場所が広くなる）

8. 温かいものは最後に。

やはり熱々を食いたいですね。



買い物後の保存の仕方

献立が決まっているのであれば、その準備をしながら保存する。

1. 魚類は、トレーのまま入れるのではなくて、一度洗って、水気をしっかりときって、軽く塩をして保存する。（臭み抜き）
2. お肉、お魚は、下味をつけて保存する。
3. きのこと類は、ばらして冷凍しておく。冷凍したほうが、食感もでて味もでる。

下味冷凍の具体例

お肉・お魚をつける下味

1. 和の食合わせ調味料そのまま漬ける
つゆっこ、だしっこ、おすっこ、焼肉のタレ、照り焼きのタレ、
2. 和の食合わせ調味料に＋する。
つゆっこ＋しょうが、にんにく、つゆっこ＋おすっこ
だしっこ＋白葱、青ねぎ、つゆっこ＋ケチャップなど。
3. 味噌、塩麴、ヨーグルトなどの発酵食品

下味冷凍の実例①

1. 鶏もも肉

鶏のから揚げ
ねぎ塩チキン
照り焼き
ピリ辛焼き
ケチャップ煮

つゆっこ、にんにくすりおろし、しょうがすりおろし、
白葱きざみ、だしっこ、ごま油
照り焼きのタレ
焼肉のタレ、豆板醤
つゆっこ、ケチャップ、玉ねぎスライス

2. 鶏むね肉

鶏天
タンドリーチキン
サラダチキン
チキンカツ
ハニーマスタード

つゆっこ、大葉刻み
ヨーグルト、カレー粉、ケチャップ、はちみつ、ブラックペッパー、
塩麴 もしくはだしっこ、
塩コショウ もしくは、塩麴
マスタード、はちみつ、つゆっこ、

下味冷凍の実例②

1. 豚肉・牛肉

しょうが焼き
焼肉風
ポン酢炒め
ホイコーロー
スタミナ焼き

つゆっこ、しょうがすりおろし
焼肉のタレ、ごま油
おすっこ、ごま油、しょうがすりおろし
つゆっこ、照り焼きのタレ、みりん、テンメンジャン、ごま油
つゆっこ、しょうが、にんにく、たまねぎすりおろし、

2. ひき肉

そぼろ
マーボー豆腐
ミートソース

つゆっこ、みりん（砂糖）
つゆっこ、豆板醤、にんにく、しょうがすりおろし、白葱刻み
ケチャップ（トマト缶）、つゆっこ、玉ねぎの刻み

下味冷凍の実例③

1. お魚切り身

西京焼き

牛乳干し

ポン酢焼き

竜田揚げ（焼き）

ゴマ味噌焼き

ゆあん焼き

白味噌、塩麴

牛乳、つゆっこ

おすっこ

つゆっこ、しょうがすりおろし

白味噌、練りゴマ、すりごま

つゆっこ、柑橘類スライス（ゆず、すだち、れもん、かぼす）

冷凍野菜

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| 1. きのこ | ほぐして冷凍。 |
| 2. ごぼう、れんこん、にんじん | 火を入れてから、冷凍。 |
| 3. じゃがいも、さつまいも、さといも | 火を入れてから冷凍。 |
| 4. 玉ねぎ | みじん切りにして冷凍。あめ色玉ねぎが作りやすい。 |
| 5. ピーマン | ヘタや種を取って冷凍。苦味が和らぐ。 |
| 6. 長芋（山芋） | 皮をむいて切って冷凍。とろろが手軽にできる。 |
| 7. トマト | 切っても、そのままでも冷凍可。旨味がアップ。 |

冷凍魚貝類、海藻類

- | | |
|--------------|-------------------------|
| 1. 干物 | そのまま冷凍。そのまま使える。 |
| 2. わかめ、もずく | そのまま冷凍。何も変わらないまま。 |
| 3. たこ、いか（下味） | スライスして冷凍。刺身用なら生でも食べられる。 |
| 4. あさり、しじみ | 水ごと冷凍。そのまま使える。 |
| 5. マグロ | 漬けにして冷凍。そのまま使える。 |
| 6. いくら | そのまま冷凍。そのまま使える。 |
| 7. 明太子、たらこ | そのまま冷凍。そのまま使える。 |

冷凍その他

1. 豆腐
2. おから
3. ちくわ、かまぼこ
4. 納豆、梅干し
5. 佃煮
6. 漬物
7. トマト缶

少しだけ水切りをしてから切って冷凍。お肉のような食感に。

そのまま冷凍。何も変わらないまま。

そのまま冷凍。少し固くなるが、味が良くしみる。

そのまま冷凍。そのまま使える。

そのまま冷凍。そのまま使える。

きゅうりはダメですが、白菜、大根なら冷凍可。

そのまま冷凍。そのまま使える。