

和の食アカデミーオンライン料理講座

テキスト04

4. 「家庭の味」から作る献立シート

料理の献立の増やし方①

新しい料理を作るのも良いが、
置き換えるだけで今までの料理から広げられる。

1. 食材を置き換える。

(例)

お浸し⇒ほうれん草、小松菜、水菜、モロヘイヤ、わらび、もやし、きゃべつ、レタス、なす、
ブロッコリー、トマト、春菊、菜の花、きのこ
さらに追加する⇒油揚げ、ツナ、たまご、きのこ、厚揚げ、豆腐、
味に変化⇒ピリ辛（ラー油、唐辛子、からし、わさび）。酸味を加える。ごま油を足す。

2. 味を変える。

(例)

ハンバーグ⇒デミグラスソース、ホワイトソース、トマトソース、おろしポン酢、
鶏肉焼く⇒照り焼き、ねぎ塩焼き、味噌焼き、ポン酢焼き、トマトソース

盛り付け方、切り方を変えても雰囲気が変わります。

料理の献立の決め方

1品1品考えるからややこしくなる。
ジャンルに分けて考える。

さらに食事記録があれば、「家庭の味」が再現できる。

ジャンルとは？

豚肉、鶏肉、牛肉、ひき肉、
焼き魚、お魚
めん類、パスタ
中華、洋食
丼もの、ご飯もの
じゃがいも・玉ねぎ・にんじん
揚げ物、炒め物、蒸し物
残り物
家族

料理ジャンル①

1. 豚肉

しょうが焼き、肉巻き、煮豚、豚しゃぶ、とんかつ、酢豚、ポークチャップ、チャーシュー、スペアリブ、蒸し豚、ホイコーロー

2. 鶏肉

照り焼き、唐揚げ、トマト煮込み、親子丼、チキン南蛮、ローストチキン、クリーム煮、カオマンガイ、サラダチキン、チキンカツ、バンバンジー

3. 牛肉

ステーキ、肉豆腐、ローストビーフ、すじ煮込み、肉じゃが、すき焼き、スタミナ焼き、牛丼、ハヤシライス、ハッシュドビーフ

4. ひき肉

ハンバーグ、肉詰め、餃子、ミートソース、グラタン、つくね、ガパオライス、チキンナゲット、マーボー豆腐

5. 焼き魚

鮭、さば、さんま、いわし、ぶり、ししゃも、ほっけ、かます、あじ、たら、あゆ、鯛

料理ジャンル②

6. お魚

煮魚、フライ、竜田揚げ、ムニエル、ホイル焼き、南蛮漬け、酒蒸し、お刺身、お寿司、カルパッチョ、

7. めん類

焼きそば、焼きうどん、そば、うどん、ラーメン、タンタン麺、ソーマン、冷麺、冷やし中華、

8. パスタ

ナポリタン、ミートソース、オイル、クリーム、和風、カルボナーラ、ペペロンチーノ、ボンゴレ、

9. 中華

ホイコーロー、チンジャオロース、酢豚、餃子、しゅうまい、マーボー豆腐、エビチリ、天津飯、チャーハン、

10. 洋食

ハンバーグ、グラタン、シチュー、コロッセ、パエリア、オムライス、ロールキャベツ、えびフライ、ドリア、ピザ

料理ジャンル③

1 1. 丼もの

親子丼、牛丼、スタミナ丼、そばろ丼、天丼、海鮮丼、カツ丼、

1 2. ごはんもの

カレー、ドリア、ロコモコ、ガパオライス、ビビンバ、天津飯、チャーハン、雑炊、炊き込みご飯、リゾット、ちらし寿司、

1 3. じゃがいも、玉ねぎ、にんじん

カレー、シチュー、肉じゃが、ポトフ、ミネストローネ、グラタン、コロッケ、ポテトサラダ

1 4. 揚げ物

唐揚げ、フライ、南蛮漬け、天ぷら、竜田揚げ、コロッケ、とんかつ、チキン南蛮

1 5. 炒め物

野菜炒め、ホイコーロー、チンジャオロース、ちゃんちゃん焼き、豚キムチ、

料理ジャンル⑤

16. 蒸し物

ホイル蒸し、蒸し野菜、酒蒸し、茶碗蒸し、しゅうまい、餃子

17. 残りもの

野菜炒め、筑前煮、ポトフ、お好み焼き、蒸し野菜、あんかけ、チャーハン、雑炊、炊き込みご飯、リゾット、ちらし寿司、

18. 家族

ホットプレート（焼肉、餃子、パエリア、お好み焼き、焼きそば、瓦そば、チーズダッカルビ、ハンバーグ、チーズフォンデュ、チヂミ、ビビンバ、蒸し豚、鍋（しゃぶしゃぶ、すき焼き、寄せ鍋、ミルフィーユ鍋。。。）手巻き寿司、

ジャンルに当てはめる

今まで作ってきた料理をジャンルに当てはめる。

今まで作ってきた料理は、食事記録を見ればわかります。

19. 得意料理・大好物

「美味しくできたな」「美味くできたな」と思う料理。
家族の評判がよかった料理。家族が好きな料理。

20. 時短料理

準備が楽な料理。すぐに作れる料理。
準備をしておけば、すぐに仕上げられる料理。

のジャンルも作りましょう。

それぞれのジャンル4つ以上書き出す

1. 豚肉
2. 鶏肉
3. 牛肉
4. ひき肉
5. 焼き魚
6. お魚
7. めん類
8. パスタ
9. 中華
10. 洋食

それぞれのジャンル4つ以上書き出す

- 1 1. 丼もの
- 1 2. ご飯もの
- 1 3. じゃがいも・玉ねぎ・にんじん
- 1 4. 揚げ物
- 1 5. 炒め物
- 1 6. 蒸し物
- 1 7. 残り物
- 1 8. 家族
- 1 9. 得意料理・大好物
- 2 0. 時短料理

1ヶ月献立表に当てはめる（例）

月	火	水	木	金	土	日
豚肉	焼き魚	鶏肉	お魚	めん類	残り物	家族
しょうが焼き	ほっけ	照り焼き	煮魚	やきそば	筑前煮	しゃぶしゃぶ
肉巻き	鮭	天ぷら	南蛮漬け	きつねうどん	野菜炒め	焼肉
ホイコーロー	さば	チキン南蛮	竜田揚げ	たぬきそば	チャーハン	すき焼き
豚しゃぶ	さんま	唐揚げ	ホイル焼き	やきうどん	お好み焼き	ちらし寿司

1ヶ月献立表

月	火	水	木	金	土	日

献立表の作り方

1. 家族の予定に合わせる。

忙しいときや時間がないときは、前もって準備ができるもの。時短料理を当てはめる。誕生日やお祝い事には、大好物や家族料理を。

2. 揚げ物の次の日には、油を使う料理が効率が良い。

例えば、天ぷらの次の日は、南蛮漬け。揚げ浸し。を作る。
天かすをつかって、焼きそば、お好み焼き、たぬきそばを作る。

3. 献立表を見ながら、買い物が出来るようにしておく。

材料の把握も一緒にしておく、便利。

副菜いろいろ①

- 1. お浸し** ⇒ほうれん草、小松菜、水菜、モロヘイヤ、わらび、もやし、きゃべつ、レタス、なす、ブロッコリー、トマト、春菊、菜の花、きのこ
さらに追加する⇒油揚げ、ツナ、たまご、きのこ、厚揚げ、豆腐、
味に変化⇒ピリ辛（ラー油、唐辛子、からし、わさび）。酸味を加える。ごま油を足す。
- 2. ナムル** ⇒もやし、ほうれん草、にんじん、白菜、大根、アボカド、ピーマン、きのこ、切り干し大根、チンゲンサイ、小松菜、きゃべつ、豆苗、菜の花、わらび、
- 3. 揚げ浸し** ⇒なす、ズッキーニ、かぼちゃ、にんじん、パプリカ、きのこ、にんじん、おくら、ヤングコーン、ピーマン、ししとう、アスパラガス

副菜いろいろ②

4. **南蛮漬け** ⇒ お魚切り身（さけ、はまち、かつお、まぐろ、いわし、あじ、さば、たら）
鶏肉（胸肉、ささみ、鶏皮、とりつみれ）
豚肉（豚コマ、ぶたつみれ）
厚揚げ、焼き豆腐、なす、
5. **酢の物** ⇒ きゅうり、だいこん、かぶ、にんじん、やまいも、白菜、もやし、おくら、
ほうれん草、わかめ、ちりめんじゃこ、たこ、えび、いか、かに、ちくわ、
6. **ピクルス** ⇒ きゅうり、だいこん、にんじん、パプリカ、アスパラガス、きのこ、やまいも
ごぼう、セロリ、れんこん、かぶ、

副菜いろいろ③

7. **和え物** ⇒ 胡麻和え、からし和え、梅和え、マヨネーズ和え、ポン酢和え、白和え、味噌和え、酢味噌和え、からし酢味噌和え、ゆかり和え、おろし和え、納豆和え、とろろ和え、たまご和え、ピリ辛和え、
8. **野菜の煮物** ⇒ かぼちゃ、なす、さといも、さつまいも、じゃがいも、大根、かぶ、ごぼう、れんこん、やまいも、ブロッコリー、カリフラワー、きのこ、きゃべつ、白菜、玉ねぎ、こんにゃく、豆腐、厚揚げ、油揚げ、豆類
9. **きんぴら** ⇒ にんじん、ごぼう、れんこん、アスパラガス、ピーマン、セロリ、ズッキーニ、パプリカ、きのこ、やまいも、いんげん。きぬさや、ブロッコリー（芯）じゃがいも、わらび、ふき、わかめ、切り干し大根

副菜いろいろ④

- 1 0. サラダ** ⇒ ポテトサラダ、ごぼう、れんこん、だいこん、レタス、きゅうり、きゃべつ、トマト、きゅうり、かぶ、貝われ、水菜、にんじん、パプリカ、やまいも、
- 1 1. 佃煮** ⇒ 昆布、きのこ、ちりめん、かつお、のり、牛肉、あさり、
- 1 2. 焼き物** ⇒ 玉子焼き、きつね焼き、ゆあん焼き、西京焼き、味噌焼き、レモン焼き、焼きつくね、ハンバーグ、
- 1 3. 炒め物** ⇒ ポン酢炒め、味噌炒め、カレー炒め、スタミナ風、韓国風、中華風、マヨ炒め、ピリ辛炒め、

副菜いろいろ⑤

ひじき煮、切り干し大根、肉じゃが、五目豆、煎り豆腐、
筑前煮、レバー甘辛煮、卵の花、玉子とじ、にんじんしりしり、
高野豆腐、そばろ、あんかけ、煮豚、ローストビーフ、