

和の食アカデミーオンライン料理講座
テキスト 0 1

1. 味付けの仕組みと構造

和の食アカデミーの目指す食事とは？

「1汁3菜」って聞いたことありませんか？

汁 = お味噌汁

主食 = ごはんもの（雑穀米、麦ごはん、玄米、白米など）

主菜 = メインディッシュ（動物性タンパク質）

副菜 = 和え物、お浸し、酢の物など（野菜や大豆料理など）

副副菜 = 漬け物

で、構成しています。

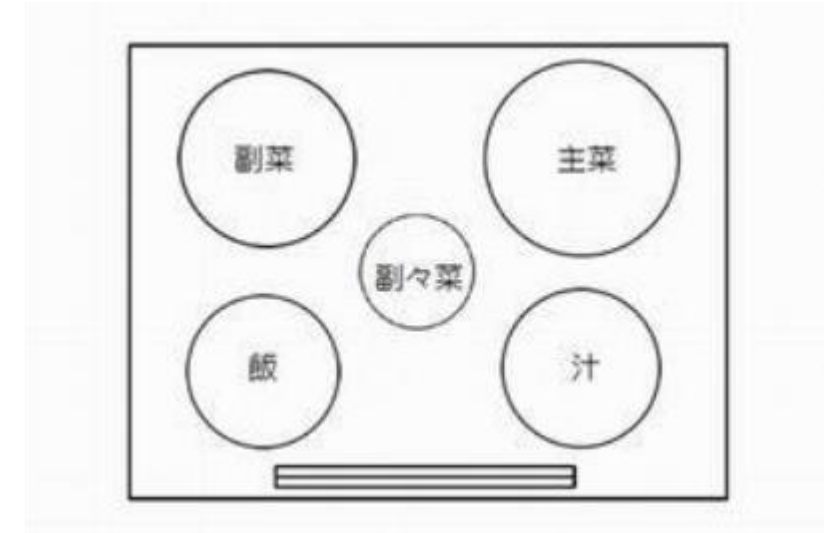
（副菜が増える分には、全然かまいません）

ここで、重要なのは、

・お味噌汁と、お漬け物です。

両方とも発酵食品で栄養も摂れるので、必ず入れてほしい一品です。
お漬物 = ごはんのお供の意味合いを含んでいます。

- ・型にはまりすぎずに、出来る範囲で行ってください。
ただ意識は常にしておくように心がけてください。



日本人の理想としている食事とは？

1975年の食事とされています。

その特徴は、

- ・ 多様性

いろいろな食材を少しずつ食べ、主菜と副菜と合わせて3品以上。

(栄養バランスが摂れる、食べ過ぎないこと)

- ・ 調理法

「煮る」「蒸す」「生」を優先し、次いで「茹でる」「焼く」があり、「揚げる」「炒める」は控えめ。

(調理法によって、身体への影響が違ふ)

- ・ 食材

大豆製品や魚介類、野菜（漬物を含む）、果物、海藻、きのこ、緑茶を積極的に摂取し、卵、乳製品、肉も適度に（食べ過ぎない程度に）摂取。

(日本人の体質に合っているモノ)

- ・ 調味料

「だし」や発酵系調味料(酢、醤油、味噌、酒、みりん)を上手く活用し、砂糖や塩の摂取量を抑える。

(天然、発酵食品の摂取)

- ・ 形式

一汁三菜〔主食（米）、汁物、主菜、副菜、副副菜〕を基本としていろいろなものを摂取。



現代の食事の特徴

ここ50年間で、日本の食事のスタイルや食べ方が大きく変化しています。

・料理のグローバル化

いろいろな国の料理が手軽に食べられるようになった。食の欧米化。

・手間がかかるモノより、簡単なモノへ。

固いモノより、柔らかいモノ。時間がかかるより、早いモノ。面倒なモノより、単純なモノ。

・食品添加物の増加

日本は世界でも類を見ないほどの添加物大国。

・農薬の増加

日本の野菜は、必ずしも安全ではない。

・甘い物への傾倒

甘い物＝美味しい の中毒性

・一人での食事(孤食、個食、小食)

食卓の欠如。家族団らん時間の減少化。

・料理を作る人の減少、食事の意識の低下

料理への優先順位の変化



孤食



1人で食事をすることです。
食事中の会話やしつけができず、社会性が育ちにくなります。

個食



家族で同じ料理を食べず、それぞれが好きなものを食べることです。
協調性が育ちにくなります。

固食



自分の好きなものばかり食べることです。
好き嫌いが改善されにくく、栄養バランスが偏りやすくなります。

濃食



味の濃いものばかり好んで食べることです。
素材の繊細な味や香りなどを感じ取る味覚などが育ちにくなります。

小食



食べる量が少ないことで
必要な栄養素が足りず、無気力になったり、代謝が悪くなったりします。

粉食



パンやパスタなど粉を使った主食を好んで食べることで
粉ものはやわらかいものが多いので、噛む習慣がつきにくくなります。

食品添加物の増加

日本は世界でも類を見ないほどの添加物大国。
1年間で約 **4キロ** 身体に蓄積されています。

日本の食品添加物は他国と比べて10倍以上！

日本の食品添加物数

●指定添加物：約400種類

●既存添加物：約400種類

●天然香料：約600種類

●一般飲料物添加物：約100種類

合計すると『1500種類前後』の数字となります。

◎他国の食品添加物の認可数・・・

アメリカ・・・133品目

ドイツ・・・64品目

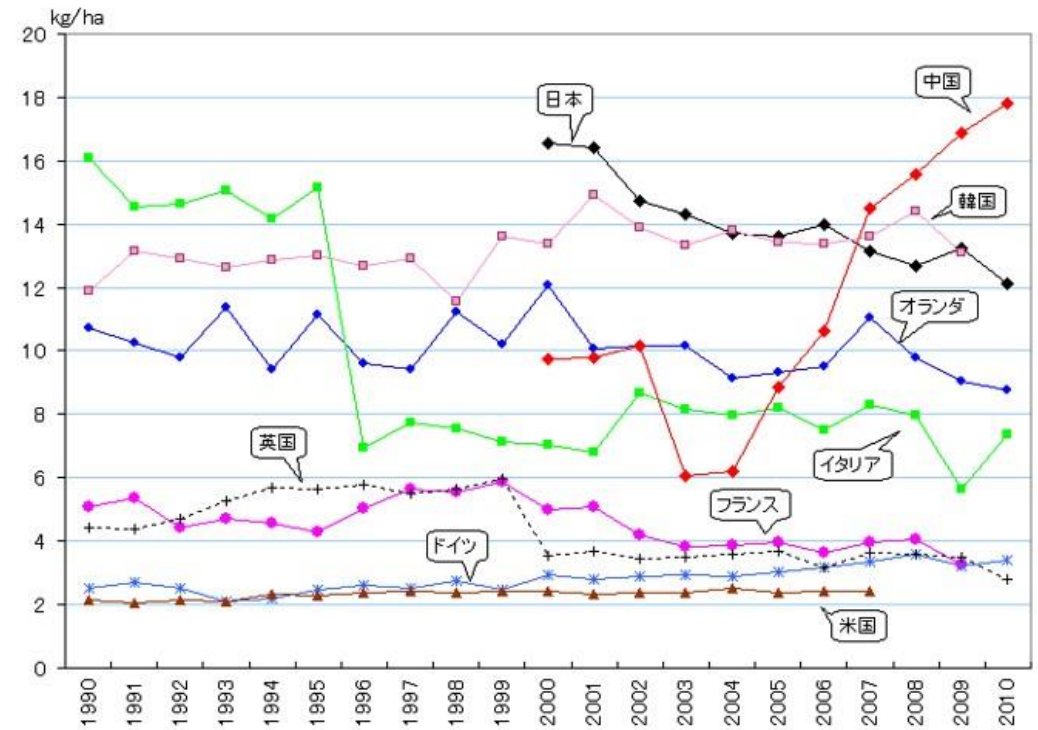
フランス・・・32品目

イギリス・・・21品目

農薬の増加

日本の野菜は、必ずしも安全ではない。

主要国の農薬使用量推移



column

知らないと怖い！コンビニ弁当の中には、
こんなに食品添加物が含まれている！



特に危険

「唐揚げ」の油に使われるトランス脂肪酸！
⇒アトピーや免疫力の低下を招く危険性があります！

食事によって、日本人はどう変わったのか？

栄養不足、栄養過多、栄養の偏り、天然食品摂取の低下により、

1. 免疫力が低下する
2. 体力が低下する
3. 脳が働かなくなる

ことで、

1. 病気が増える(ガン、生活習慣病の増加)
2. アレルギー、花粉症などの増加
3. イライラ、集中力がない、コミュニケーション不足の問題

が明らかになってきました。



日本は長寿国

病気の増加していますが、
それでも日本は、医療の発展のため長寿国です。

でも、今の食事を食べている世代が
どんどん年を重ねても長寿になるのでしょうか？

栄養の摂り方、食事の食べ方、そのための料理の作り方を知り、
健康的な食生活、食習慣を続けることで、
いつまでも健康的な生活を送ることができるのです。

これからは、「健康格差」がどんどん広がる時代になっていきます。

情報に惑わされることなく、しっかりとした軸を持って、「食」を育てていきましょう。



食べ物には、旬がある

旬の野菜のメリットとは？

- 1・鮮度の良い物が手に入りやすい
2. 大量に収穫できるので、安く手に入る。
3. 栄養価が高い

→旬と、それ以外では、栄養価が全然違う
(夏のほうれん草は、冬のほうれん草の1/3のビタミンCしか含んでいない)

旬のものは、その時期の身体に必要なものをきちんと含んでいるので、

暑い夏には、身体を冷やし、
秋には、寒い冬に向け身体を整え、
冬には、冷えた体を温め、
春には、眠っていた体を呼び起こす



旬のものを食べていれば、一年中快適に過ごすことができるようになっているのです。

最近は、そのサイクルが壊れてきている現実があります。

旬の食材を知ろう（春）

春の野菜

たけのこ、アスパラガス、うど、かぶ、カリフラワー、きくらげ、水菜、グリーンピース、クレソン、こごみ、椎茸、たらの芽、菜の花、にら、にんにく、パセリ、ふき、ふきのとう、ブロッコリー、みつば、ゆりね、ルッコラ、せり、わけぎ、わらび

キャベツ 本来は甘み増す冬が旬。春はやわらかい春キャベツ、夏は高原キャベツ。

ごぼう 4、5月は新ごぼうで香り重視。 **山椒** 花山椒4～5月、実山椒6月、粉は秋。

じゃがいも 5、6月が新じゃが。 **春菊** 春に咲くので春菊。食べるのは冬。

セロリ 涼しい気候を好むが、年中栽培されており、ほぼ旬なし。 **そら豆** 旬は3日と言われるほど鮮度落ち早い。

たまねぎ 春は新たまで柔らかい。品種産地に幅があり、ほぼ一年中が旬。

長いも（山芋） 冬が基本。春堀りは旨み濃い。 **レタス** 本来冬。夏は高原レタス。

春の果物

グレープフルーツ、デコポン、なつみかん、はっさく、メロン

いちご 実際の出荷量はハウスものによる12月～2月がピーク。 **オレンジ** 国産の場合。輸入物は通年。

キウイ 国産は冬から春。ニュージーランド産は春から初夏。 **マンゴー** 輸入（タイ）は3～5月。国産は6～8月。

春の魚

あじ、いさき、かつお、きびなご、さより、しらうお、ほうぼう、めばる、わかさぎ

さわら 回遊魚で旬は地域による。関東は冬、瀬戸内海は春。

しらす 1～3月中旬まで禁漁。 **鯛** 5月産卵。

春の海産物

あおやぎ、赤貝、数の子ずわいがに、毛蟹、さざえ、鳥貝、蛤、ひじき、ほたるいか、もずく、若布

浅蜊 5月産卵。 **イイダコ** 冬から初春に卵を持つ。 **アオリイカ、コウイカ、ヤリイカ** 基本通年。 **ウニ**、お盆前まで。

牡蠣 真牡蠣の場合。岩牡蠣は夏が旬。 **たこ** 明確な旬はなし。基本通年。

春のその他の食材

たまご（鶏卵） 産卵数の減る冬に母体内で熟成されておいしくなる。

お茶 4月下旬～5月初旬。

はちみつ

旬の食材を知ろう（夏）

夏の野菜

グリーンピース、クレソン、里芋、さやえんどう、いんげん豆、枝豆、ししとう、ズッキーニ、ぜんまい、そら豆、とうもろこし、にんにく、パプリカ、ピーマン、茗荷、モロヘイヤ、らっきょう、ルッコラ

アスパラガス 春先～初夏。 おくら 夏バテ効果あり。 かぼちゃ 収穫は夏。貯蔵で甘みが増すので冬まで可。

きくらげ 生の場合。乾燥品は一年中。

キャベツ あまり旬なし。本来は甘み増す冬が旬。春はやわらかい春キャベツ、夏は高原キャベツ。

きゅうり トゲの強いものが新鮮。 山椒 花山椒4～5月、実山椒6月、粉は秋。 しそ（大葉） 赤シソは6、7月。

じゃがいも 5、6が新じゃが。 新生姜 貯蔵して翌年出回るのは固めで辛いひねしょうが

冬瓜 冬まで貯蔵できることから命名。 トマト フルーツトマトは春。

なす 秋茄子の秋は旧暦。 ゴーヤ 元観賞用。未成熟な状態で食用。 レタス 本来冬。夏は高原レタス。

夏の果物

かぼす、シークワサー、すいか、夏みかん、パイナップル、びわ、メロン

あんず 旬短い。6月下旬～7月上旬。 いちじく 9、10月の秋果のほうおいしい。

梅・梅干 梅干は梅雨明け後3日で土用干しをしてから。 キウイ 国産は冬から春。ニュージーランド産は春から初夏。

さくらんぼ 7月は上旬まで。 すだち お盆から10月中旬まで。 梨 幸水は9月上旬まで、豊水、二十世紀は9月いっぱい。

ぶどう・マスカット デラウェアなどの小粒は7～8月、巨峰ピオーネなどの大粒は9月。マンゴー輸入（タイ）は3～5月。国産は6～8月。

桃 梅雨明け～お盆前。 柚子 青実は7-8月、熟したものは10-12月。

夏の魚

あじ、穴子、鮎、いわし、かじきまぐろ、かつお、かわはぎ、かんぱち、きびなご、すずき、どじょう、とびうお、めばる

うなぎ 天然ものの場合初冬。養殖は土用の夏が出回り時期。 かます 夏はアオカマス、初冬は脂肪の多いアカカマス。

きす ほぼ通年。 さわら 回遊魚で旬は地域による。関東は冬、瀬戸内海は春。

たちうお 一般的に秋。 鱧 年二回（梅雨、マツタケ）

夏の海産物

あわび、くるまえび、毛がに、昆布、さざえ、鳥貝、ほや、もずく、

アオリイカ、コウイカ、スルメイカ、 基本通年。 ウニ お盆前まで。 蜆 夏は土用しじみ、冬は寒しじみ。

たこ 明確な旬はなし。基本通年。

旬の野菜を知ろう（秋）

秋の野菜

いんげん豆、ぎんなん、くわい、里芋、ズッキーニ、ちんげん菜、長葱、にんじん、野沢菜、白菜、ブロッコリー、ほうれん草、松茸、茗荷むかご、ゆりね、ルッコラ、れんこん、カリフラワー

エリンギ、しめじ、なめこ、舞茸、マッシュルーム、一般に出回っているのは栽培ものなので実質旬なし。

おくら 夏バテ効果あり。 かぶ 柔らかい春物、甘い秋物。 かぼちゃ 収穫は夏。貯蔵で甘みが増すので冬まで可。

ごぼう 4、5月は新ごぼうで香り重視。さつまいも 貯蔵して少し乾燥した冬のが甘い。 山椒 花山椒4～5月、実山椒6月、粉は秋。

椎茸 春もOK。 しそ（大葉） 赤シソは6、7月。じゃがいも 5、6月が新じゃが。 春菊 春に咲くので春菊。食べるのは冬。

大根 品種によっては春、夏も。春夏は辛み増す。 冬瓜 冬まで貯蔵できることから命名。 長芋（山芋） 冬が基本。春掘りは旨み濃い。

なす 秋茄子の秋は旧暦。 ゴーヤ 元観賞用。未成熟な状態で食用。 レタス 本来冬。夏は高原レタス。

秋の果物

柿、かりん、栗、シークワサー、みかん、りんご、

いちじく 9、10月の秋果のほうおいしい。かぼす 8月は末から。キウイ 国産は冬から春。ニュージーランド産は春から初夏。

すだち お盆から10月中旬まで。梨 幸水は9月上旬まで、豊水、二十世紀は9月いっぱい。

ぶどう・マスカット デラウェアなどの小粒は7～8月、巨峰ピオーネなどの大粒は9月。ゆず 青実は7-8月、熟したものは10-12月。

秋の魚

いわし、かつお、かんぱち、きんき、こはだ（このしろ）、鮭、鯖、さんま、ししゃも、にしん、はたはた、ひらめ、ふぐ、

いなだ・はまち 関東ではいなだ、関西でははまち。 うなぎ 天然ものの場合初冬。養殖は土用の夏が出回り時期。

かます 夏はアオカマス、初冬は脂肪の多いアカカマス。

さわら 回遊魚で旬は地域による。関東は冬、瀬戸内海は春。 しらす 1～3月中旬まで禁漁。

たちうお 一般に秋。 鰻 年二回（梅雨、マツタケ）

秋の海産物

あわび、いくら、伊勢海老、くるまえび、毛がに、昆布

スルメイカ 基本通年。 たらこ 特に12月 のり 11月新海苔。柔らかく風味あり。

秋のその他の食材

小豆、あんこ、ごま、こんにゃく、しらたきそば、ピーナッツ

旬の野菜を知ろう（冬）

冬の野菜

カリフラワー、水菜、くわい、小松菜、里芋、せり、ちんげん菜、長葱、菜の花、にんじん、野沢菜、白菜、ふきのとう、ブロッコリー、ほうれん草、ゆりね、ルッコラ、れんこん、わらび、

エリンギ、マッシュルーム、ほとんど人工栽培のため、実質旬なし。

かぼちゃ 収穫は夏。貯蔵で甘みが増すので冬まで可。 **ごぼう** 4、5月は新ごぼうで香り重視。

キャベツ あまり旬なし。本来は甘み増す冬が旬。春はやわらかい春キャベツ、夏は高原キャベツ。

さつまいも 貯蔵して少し乾燥した冬のが甘い。 **春菊** 春に咲くので春菊。食べるのは冬。

セロリ 涼しい気候を好むが、年中栽培されており、ほぼ旬なし。 **大根** 品種によっては春、夏も。春夏は辛み増す

長芋（山芋） 冬が基本。春堀りは旨み濃い。 **レタス** 本来冬。夏は高原レタス。

冬の果物

いよかん、シークワサー、デコポン、はっさく、みかん、りんご、

オレンジ 国産の場合。輸入物は通年。 **キウイ** 国産は冬から春。ニュージーランド産は春から初夏。

ゆず 青実は7-8月、熟したものは10-12月。 **レモン** 国産の場合。

冬の魚

あんこう、きんき（きちじ）、金目鯛、こはだ（このしろ）、鯖、ししゃも、しらうお、たら、にしん、はたはた、ひらめ、ふぐ、ぶり、ほうぼう、わかさぎ

いなだ・はまち 関東ではいなだ、関西でははまち。 **うなぎ** 天然ものの場合初冬。養殖は土用の夏が出回り時期

かます 夏はアオカマス、初冬は脂肪の多いアカカマス。 **さわら** 回遊魚で旬は地域による。関東は冬、瀬戸内海は春。 **鯛** 5月産卵。

冬の海産物

あおやぎ、赤貝、甘海老、伊勢海老、ずわいがに、タラバガニ、毛がに、蛤、ほたて

浅蜆 5月産卵。 **イイダコ** 冬から初春に卵を持つ。 **ヤリイカ** イカ基本通年。 **牡蠣** 真牡蠣の場合。岩牡蠣は夏が旬。

蜆 夏は土用しじみ、冬は寒しじみ。 **たらこ** 特に12月。 **のり** 11月新海苔。柔らかく風味あり。

冬のその他の食材

あずき、あんこ、おから、こんにゃく・しらたきそば

たまご（鶏卵） 産卵数の減る冬に母体内で熟成されておいしくなる。

豆腐 大豆収穫後。水冷たい時期。 **納豆** 大豆収穫後。暖かいと納豆菌弱り、糸引きが弱まる。わらのある時期。

食べ合わせの重要性

それぞれの食品に相性があり、うまく組み合わせて、バランスよく栄養素を取り入れれば、**それぞれが持つ力以上の効果が得られる**ことになります。
しかし反対に食品の相性が悪いと、胃腸障害や消化不良など逆効果を招くこともあります。

1. 豆腐＋ワカメ
2. 豚肉＋タマネギ・ニンニク
3. ビール＋枝豆
4. ご飯＋納豆
5. カレーライス＋リンゴ
6. 焼き魚・焼き肉＋大根おろし
7. 刺し身＋シソの葉・ワサビ・大根の千切り
8. キュウリ＋酢
9. 寿司＋ガリ（甘酢ショウガ）
10. 肉料理＋パイナップル
11. カキ＋レモン
12. ほうれん草＋ゴマ



定番、王道の料理には、しっかりとした科学的理由がある。

ダシとは？

まず料理講座を始める方にオススメしているのが、

天然ダシの生活です。

日本人は、昔からダシを飲んで生活してきました。**自然の味、本物の味**ですね。
だから、**遺伝的、体質的に身体が喜ぶもの**なのです。

僕の関わる方の子どもが**驚くような変化**をするのは、
ちゃんとした天然ダシをしっかりと味わってもらっているからです。

ダシは、多くの料理に関わってきて、料理のベースとなる部分です。

かつおぶし、昆布、いりこ、干しいたけなど、
いろいろとありますが、

**まずは、無理なく始められる
添加物のないダシパックを、オススメしています。**

ダシの栄養効果

- 1. 食欲を刺激して、満腹感を得られる。**
- 2. 精神を安定させる**
- 3. 疲労を改善する、冷えや肩こりの予防**

食べ過ぎを防ぐ

幸せホルモンが増える。

「かつおだし」にはアミノ酸が豊富



ダシの摂り方(煮出し)

1. かつおと昆布の合わせだし(1番ダシ)

1. 鍋にダシ昆布10g(15cm角1枚)と1Lの水を入れ、
中弱火でゆっくり温め沸騰寸前に取り出す。
2. 沸騰したダシにかつお節30gを入れて火を止め、鍋底に沈むまで待つ。
3. キッチンペーパーをしいたザルなどでこす。
4. 余っただしは冷蔵保存で2日以内に使い切る。

(昆布とかつお節を水から入れて煮出す方法もある)



2. いりこだし

1. 鍋にいりこ40gと1Lの水を入れて、中弱火でゆっくりと温める。
2. 沸騰したら、弱火にして約10分コトコト煮出す。
3. キッチンペーパーをしいたザルなどでこす。
4. 余っただしは冷蔵保存で2日以内に使い切る。

ダシの摂り方(水出し)

6 時間以上、水につける

1. 昆布ダシ

水 1L、昆布 5 ～ 10g

2. 昆布とかつお節

水 1L、昆布 5 ～ 10g、かつお節 20g

3. 昆布といりこ

水 1L、昆布 5 ～ 10g、いりこ 40g

4. 昆布と干し椎茸

水 1L、昆布 5 ～ 10g、干し椎茸 20g

5. 昆布と野菜

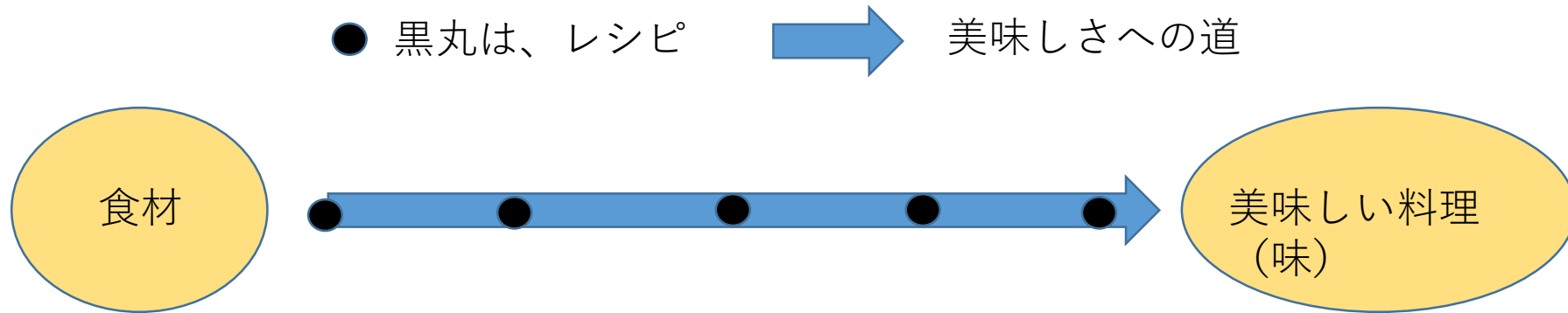
水 1L、昆布 10g + トマト、白菜、玉ねぎの皮、にんじんの皮、セロリ、大豆、ピーマンのヘタ、タネ、とうもろこしの芯、えのきの根っこなど、しいたけの軸など。。



美味しい味付けができるための仕組み

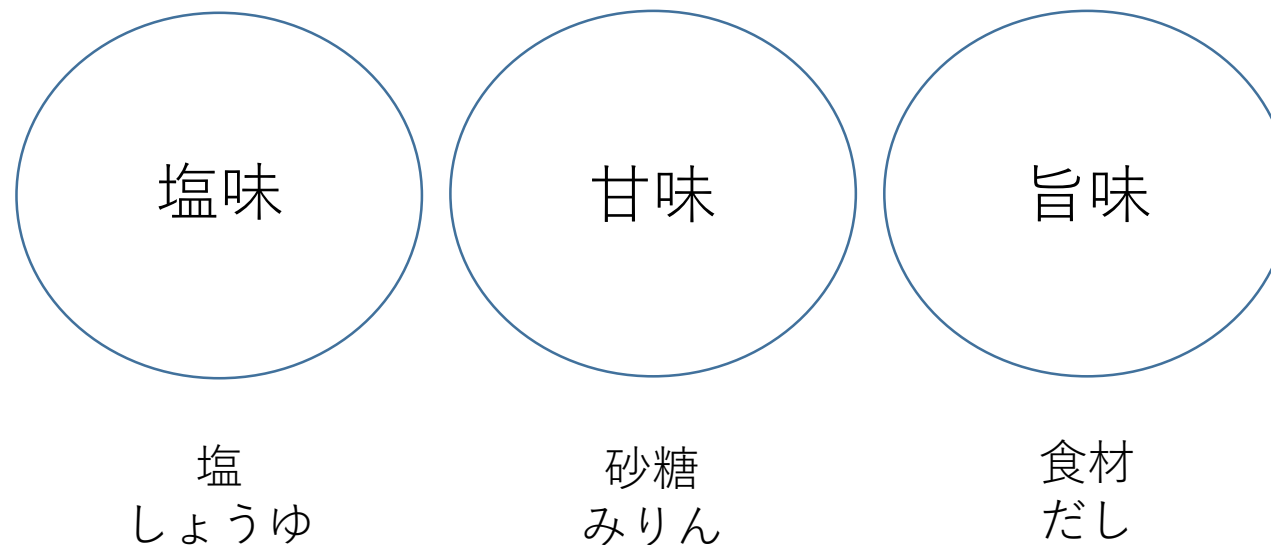
美味しい味付けができるようになるには、

1. 味見をして、美味しい味の道を知ること ⇒ 味見の回数を増やす。
2. 味付けの構造を知ること。



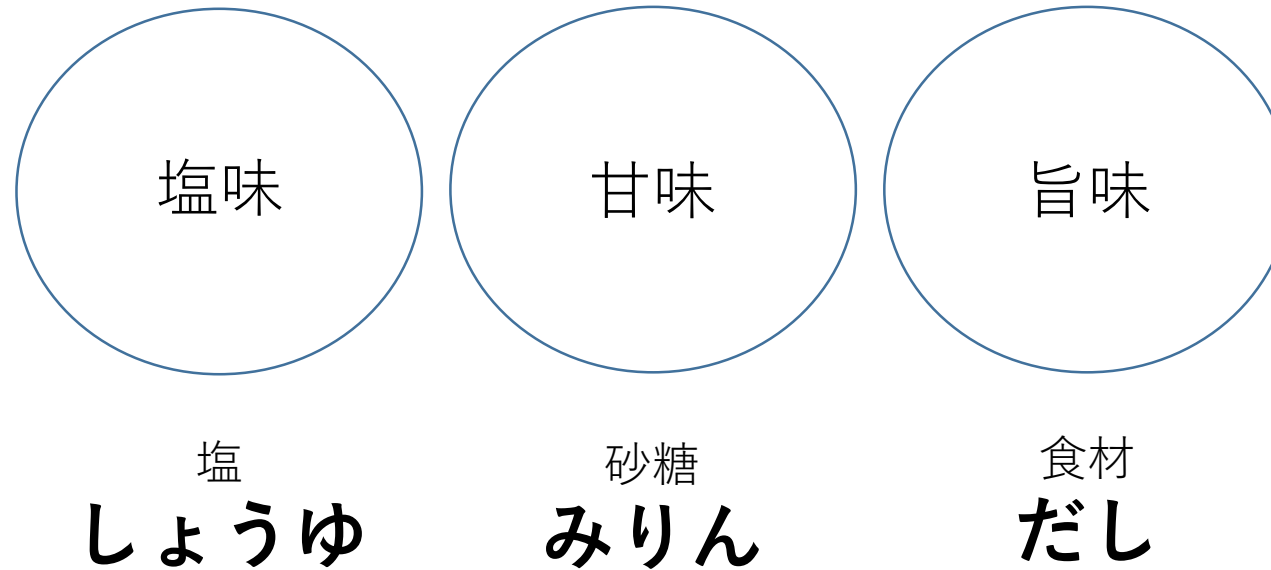
美味しさへの道（変化）を知ること。
道を思い描けるようになること。

味付けの構造



味見をするときに、3つを意識する。

味付けの構造



天だし 1 : 1 : 4

天だし = 玉子とじ（親子丼、カツ丼）

1 : 1 でだしの比率を変えると、和食は作れる

味付けの割合表

料理・用途	だし	しょうゆ	みりん	つゆっこ：水
天だし (親子丼、カツ丼)	4	1	1	1 : 1
令うどん、そば	5	1	1	
魚の煮付け	6	1	1	
田舎煮、 里芋煮っころがし たけのこ土佐煮	8	1	1	1 : 2
肉じゃが・筑前煮 ひじき、切り干し大根 五目豆・いり豆腐、 卵の花	10	1	1	
お浸し (ほうれん草、なす)	12	1	1	1 : 3
鍋だし・高野豆腐、冬瓜、 がんもどき、白菜、かぶ、 温うどん・そばだし	13 ~ 15	1	1	

1 : 1 でだしの比率を変えると、和食は作れる