

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

総集編



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

和の食アカデミー  
山下としあき

# 目次

料理スキルで料理が美味しくなる。	3
レポートリーを増やす考え方と方法	9
レポートリーを増やすワークシート	19

## レポートリーを増やす具体例

1 1月	かぼちゃをもっと好きになる！	23
1 2月	白菜の新たな魅力を知る！	36
1 1月	大根本来の美味しさに出会う！	49
2 2月	ごぼうの美味しさを楽しんでみる！	61
3 3月	ほうれん草を食べつくす！	74
4 4月	陽気にきゃべつを楽しむとき！	87
5 5月	たまった疲れを玉ねぎで癒す！	100
6 6月	アスパラガスを楽に極める！	113
7 7月	ピーマンを美味しく楽しもう！	126
8 8月	トマトで暑さを吹き飛ばせ！	138
9 9月	旬のなすを味わい尽くす！	151
1 10月	じゃがいも料理を親子で楽しむ！	164

料理講座の先にあるもの。	174
プロフィール	176
免責事項	177

何年も**自己流**で料理を作ってきたから、

「レシピを見ないと作れない」

「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」

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、

## 料理の基本スキル

を身につけること  
で解決できるんです。

そもそも料理の基本スキルは、

学校でも学べませんし、  
レシピや料理本にも載っていません。

だから、

何年もレシピを見ないと料理ができない  
という方が多いのです。

料理の基本スキルを身につけると

**料理が美味しくなる**

のは、もちろん、

**家族が喜んでくれるようになる**

に**変化**するのです。

# 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

料理は苦痛ではなく、  
美味しくできるかなあ？と  
完成を楽しめるようになりました。



荒谷さん（アイダホ州2児のママさん）

## 【before】

- ・料理の**味が決まらない**。
- ・油を使用する揚げ物等には**苦手意識から手を出すこと**はなく、楽しくないので**料理は苦痛**でした。
- ・冷凍食品や出来合いの調味料はできる限り使いたくない為、それも**ストレス**となっていました。

## 【after】

- ・つゅっこなどを教わる事により、すぐに**味付けに失敗がなくなりました**。
- ・揚げ物は意外に難しくないことがわかり、**気負いせずできる**ようになりました。
- ・気づけば巷のレシピどおりでなくても、巷のレシピを基に自分でアレンジしたり、**適当におかずを作る事ができる**ようになっていました。

## 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



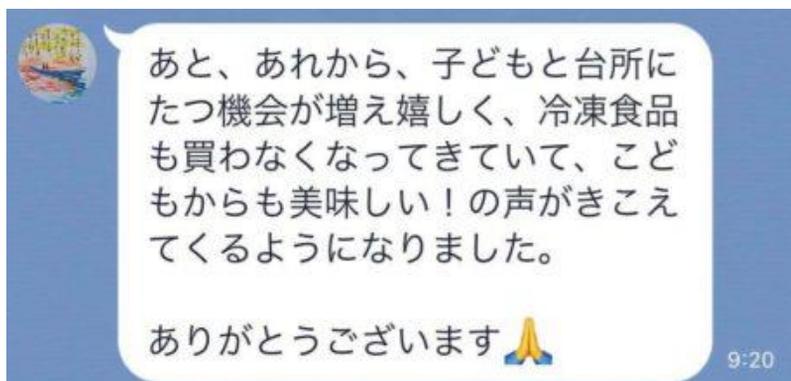
坂本さん（福岡県在住4児のママさん）

### 【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**と言うことを確信しました。



忙しくて時間が無くても  
お惣菜買うのやめた！  
だしの素使うのやめた！  
冷凍食品買うのやめた！  
って思えるようになりました。



増井さん（広島県在住2児のママさん）

### 【before】

- ・メニューがワンパターンだった。
- ・食材の選び方や調理法がよくわかっていなかった。
- ・料理をするのが苦になっていた。

### 【after】

- ・和食の野菜の基本の下処理、本職の方のやり方、アレンジの仕方なども、沢山解決出来ました！
- ・"段取り"しておけば、レポートリーを増やす事も出来ました。
- ・料理は、時間短縮出来て、苦にならず、楽しく美味しく出来ました。

# 特別優待特典

レシピを見ずに美味しい「家庭の味」が作れる

## オンライン料理講座体験会

- ☑ “**レシピ頼りの料理**”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。
- 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 ~~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、

$5 \times 5 = 25$  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一度いかがですか？

料理がいくつになりましたか？

例えば今、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。

18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。

**19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

)

使う食材（

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	

）

子どもって、ママの手作りがこんなに嬉しいんだなあって。

そして、美味しい♡って言いたいんだなあと感じました。

**私も自信が少しずつついてきている感覚です。**



## 川原田さん（福岡県在住の3児のママさん）

### 【before】

・夕飯を考えるのが苦痛。とにかく 苦手意識が強いし、面倒くさく思ってしまう。

・身体に良いものをもとって新しいメニューをみて作っても、味付けがうまくいかず、子どもが食べない。

### 【after】

・なんと、一口飲んでまずい！と言っていた娘が 美味しい美味しいと、三杯おかわりしました。

ママの味噌汁美味しいね、と。やっと言えた、といった表情でした。

しじみの味噌汁も、教えてもらったコツを実践するととても美味しくできて **旦那さんもよろこんでくれました。**

# 特別優待特典

レシピを見ずに美味しい「家庭の味」が作れる

## オンライン料理講座体験会

- ☑ “**レシピ頼りの料理**”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。
- 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 ~~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、**総集編**なので、

**かぼちゃ、白菜、大根、ごぼう、ほうれん草、  
きゃべつ、玉ねぎ、アスパラガス、ピーマン、  
トマト、なす、じゃがいも**

です。

**11月は、  
かぼちゃをもっと好きになる！**



「かぼちゃ」について考えていきましょう。

かぼちゃの調理法は、何があるでしょうか？

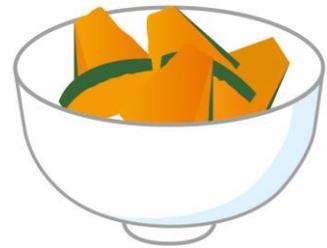
・茹でる  
かぼちゃサラダ、かぼちゃスープ

・煮る  
煮物、

・焼く、炒める  
グラタン、パンプキンパイ、

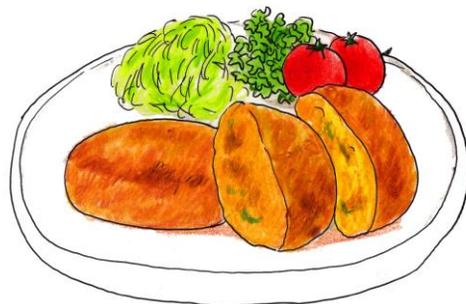
・揚げる  
天ぷら、コロッケ、

・蒸す  
温野菜サラダ



ですかね。

次は、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。

・ゆでる

塩、マヨネーズ、バター、バーニャカウダー、ポタージュなど。

・煮物

塩煮、甘辛煮、ミルク煮、いところ煮、シチュー、など

・炒め物

きんぴら、旨塩味、バターしょうゆ、ガーリックソテーなど。

・フライ、コロッケ、天ぷら、

塩、天だし、ソース、ケチャップ、など。

・蒸し物

塩、バーニャカウダー、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。



かぼちゃには、いろんな調理法がありますが、

今回は、

**「炊く」「炒める」「ゆでる」「蒸す」**

の料理を紹介しますね。



# 「炊く」

かぼちゃを甘辛く炊くのが、  
一般的ですが、  
今回は、塩を活かして炊きました。

## 1. かぼちゃの塩昆布煮

かぼちゃを塩と水だけで炊く、  
**塩煮。**

かぼちゃの甘みがしっかりと感じられて  
シンプルで美味しい料理なんですが、

今回は、和食らしく昆布の旨味もプラスしました。

余計な調味料は使わずに、  
**水と塩昆布だけで炊く**ので、とても簡単ですよ！



# 「炒める」

かぼちゃを炒めるというか、  
フライパンで焼くような調理法です。

## 2. かぼちゃのナムル

ナムルと言えば、野菜を茹でるイメージですが、  
今回は、フライパンに油をしいて炒めます。

焼き目がついて火が入ると、  
塩で味つけして、すりごま、ごま油で仕上げます。

かぼちゃは、油とも相性がいいですし、  
ごまの香りが食欲をそそりますよ ^^

**作ってみると、簡単な料理ですし、  
常備菜、お弁当にもピッタリ！**

**うちの娘たちのお気に入りの料理の1つです！**



### 3. かぼちゃのそぼろあんかけ

かぼちゃのそぼろあんかけって、  
定番なおかずですね。

こちらのそぼろあんは、

豚ミンチに、

しょうが、にんにく、ニラ、ごまの香り、  
もやし、ニラの歯ごたえを加えて、

しょうゆベースで味つけしたモノ。

かぼちゃの甘みと旨味たっぷりのそぼろあんの  
バランスが絶妙で、

**ごはんがすすむおかず**になっています。

つゆっこを使えば、

そぼろあんの味つけもササッとできますよ。

#### つゆっことは？

料理教室でお伝えしている

**家庭でできる無添加な万能合わせ調味料**です。

(ほとんどの和食が作れます)



## 「ゆでる」 「蒸す」

火をいれてつぶしたかぼちゃに少し手を加えて、違った料理を作りました。

### 4. かぼちゃのみたらし団子

蒸してつぶしたかぼちゃのみたらし団子にまぜこみしました。

お団子なので、**白玉粉**で作っています。

かぼちゃの甘みが活きるので、団子には味付けしなくていいのがメリットですね。

黄色なので、お月見のイメージにもピッタリです。

今年の十三夜には、このかぼちゃ団子で我が家はお月見しましたよ。



## 5. かぼちゃ豆腐

蒸してつぶしたかぼちゃを豆腐にしました。

**ゴマ豆腐**のようなイメージです。

本来、ゴマ豆腐は練りごまやくず粉で作るのですが、家庭でもできるようにと、片栗粉で作ってみました。くず粉独特のつるんとしてねっとりな感じではないですが、**片栗粉の食感も面白い**です。

作り方は同じ。  
片栗粉に水を入れて練り、  
つぶしたかぼちゃをいれてさらに練る。  
感じですよ。

もちろん、くず粉で作ってもOKです！

わさびを添えて食べるのですが、  
これがまた相性良くて、  
美味しいですよ！



## 6. かぼちゃの揚げ出し

火を入れたかぼちゃを揚げ出しにしました。

蒸したかぼちゃに片栗粉をつけて、揚げ、たっぷりのつゆにつけ、薬味にきざみ葱、かつおぶしを添えました。

軽いかぼちゃを炊いて揚げ出しにしても味がついて美味しくなりますよ。

**かぼちゃの煮物を作り、次の日に違う料理にしたいときには、こちらがオススメ。**

ごはんのおかずにもなりますよ。

でも、煮物自体の味が濃い場合は、つゆの味を調整してくださいね^^



「お父さん食堂」オンライン料理講座は、  
あなただけに対応した、あなただけの料理教室です。

料理のマインドセット  
(考え方、捉え方)



料理の基礎力  
(ダンドリ、味付け)

- ・ 料理のマインドセット (考え方、捉え方)
- ・ 料理の基礎力 (ダンドリ、味付け、知識)

を学び、身につけることによって、

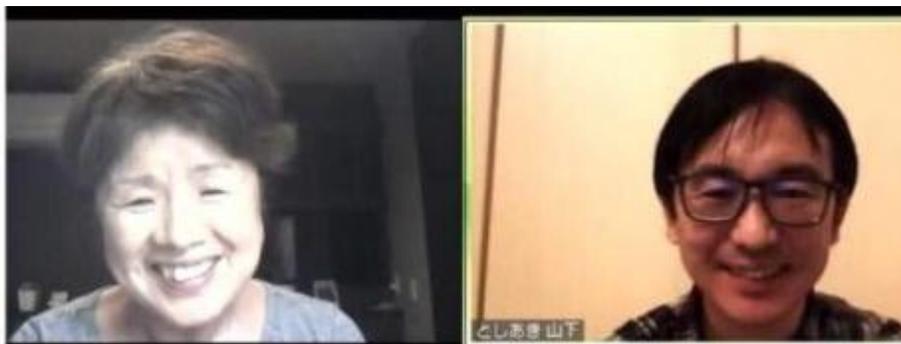
**レシピに頼らず、**  
自分の力で料理のチカラを高め、  
**「家庭の味」を作ることが**  
できるようになります。

料理は毎日続くもの。  
料理は、何年も、何十年も続くもの。



お伝えするのは、  
**家族のため、将来のための、**  
**一生モノのメソッド**です。

出汁の取り方、得意料理の味付け等について丁寧に教えていただきました。特にすし飯はとても美味しく出来て家族からも褒められました。



**吉川さん**  
**(徳島県在住お孫さんがいるおばあちゃん)**

**【before】**

- 味付けを 市販品に頼っていた。
- レパートリーがかたよっていた。
- 味付けをもっと美味しくしたい。

**【after】**

- 得意料理の味付けが美味しくなった。 特にすし飯が家族からもほめられた。
- レパートリーが増えました。

# 特別優待特典

レシピを見ずに美味しい「家庭の味」が作れる

## オンライン料理講座体験会

- ☑ “**レシピ頼りの料理**”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。
- 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 ~~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**

▼**こちらをクリックしてください**▼

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

# 12月は、 白菜の新たな魅力を知る！



「白菜」について考えていきましょう。

白菜の調理法は、何があるのでしょうか？

- **生**

お漬物、キムチ、サラダ

- **煮る**

お浸し、煮物、鍋、スープ

- **蒸す**

蒸し物

- **炒める**

八宝菜、豚キムチ



ですかね。

でも、やはり白菜といたら、  
“鍋”のイメージが強いですね



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

塩、ポン酢、マヨネーズ、ピリ辛、など。

・煮物

和風、中華風、洋風などいろんな料理に多用できます。

・蒸す

ごまだれ、ピリ辛だれ、旨塩だれ、ポン酢など。

・炒める

ピリ辛、旨塩、しょうゆ、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、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。



# 「生」で食べる

白菜の漬物には、  
昆布がつき物。

相性が良いのは、承知の上ですよ。

## 白菜の昆布和え

昆布と相性の良いかつおぶしを合わせて、  
ポン酢で和えました。

白菜に塩をして、  
水気を抜いておいてから、

**塩昆布、かつおぶし、ポン酢と  
日本人ならではの！の Teppan の組み合わせです。**

ものすごく簡単にできますよ～～。



# 「煮る」

## 1. 白菜の親子丼

親子丼といえば、玉ねぎ！ですが、  
**玉ねぎを白菜に置き換えてみました。**

玉ねぎとは、違ったシャキシャキした歯ごたえが  
また魅力的です。

作り方もいつもの親子丼と同じですが、  
玉ねぎと違って、  
炊いても甘みが出てこないのので、  
**少しだけ甘みを強くしたほうが  
食べ進みやすくなりますよ～～。**

つゆっこを使えば、  
いつもの親子丼も  
簡単に作ることができます。



### つゆっことは？

料理教室でお伝えしている  
**家庭でできる無添加な万能合わせ調味料**です。  
(ほとんどの和食が作れます)



## 2. 白菜チーズ雑炊

白菜といえば、鍋！が定番ですよ～。

その鍋のメとして、  
雑炊をされる方も多いのでは？

今回は、鍋のメではなく、  
白菜、にんじん、しいたけを千切りにして、  
青みに春菊、  
香りにゆずの皮の千切りを加えて、

**卵の代わりにチーズ**で雑炊にしましたよ ^^

とろけるチーズもまた、  
和風のダシにぴったりの相性ですよ。



### 3. 無限はくさい

一時、“無限”シリーズが流行りましたね～～。

無限ピーマンやら、きゃべつにしめじなどなど。。

**無限にごはんが食べられる簡単にできるおかず**  
ですよね。

材料を切って、調味料を合わせて、  
火にかけたら出来上がり！！  
電子レンジですぐできる！！

が売り文句でしたね。

ボクは、電子レンジだけで仕上げる料理が  
どうも好きになれないので  
少しアレンジをして、  
鍋で炊いて火を通しました。

**無限にごはんがすすむ**白菜料理ですよ～～。



# 「ゆでる」

## 4. 白菜豚バラ巻き

火を入れたインゲン、にんじんを芯にして、ゆでた白菜で巻いたものを、

さらに豚バラ肉で巻いた料理。

豚バラ肉と、白菜の相性が良いのは、みんな承知のとおり。

今回は、それを**食べやすくするために**、お肉で巻いてみました。

ポン酢で食べても、テリヤキたれをからめても、美味しいですよね〜〜。

もちろん、つゅっこでも美味しいですよ！！



# 「ゆでる」

## 5. 白菜豚バラ巻き

火を入れたインゲン、にんじんを芯にして、ゆでた白菜で巻いたものを、

さらに豚バラ肉で巻いた料理。

豚バラ肉と、白菜の相性が良いのは、みんな承知のとおり。

今回は、それを**食べやすくするために**、お肉で巻いてみました。

ポン酢で食べても、テリヤキたれをからめても、美味しいですよね〜〜。

もちろん、つゆっこでも美味しいですよ！！



# 「焼く」

## 6. 白菜みそグラタン

白みそを使ったあっさりとした和風のグラタンです。

牛乳、バターを使わずに、  
豆腐、豆乳、白みそで味付けです。

白菜をそぎきりし、軽くいためて下味をつけて、  
戻した春雨をを合わせたのもこの料理の特徴。

アツアツの和風ホワイトソースが、  
春雨にからんで、  
**やけどしそうになりながら、食べるのが醍醐味**ですね～～。

冬にぴったりの和風グラタンです ^^



オンライン料理講座は、  
**料理のトレーニング**を行っていきます。

## 1. 味覚を育てるトレーニング

何を足せば美味しい味になるか、  
美味しい完成形にどう向かっていけばよいのか  
がわかるようになります。

## 2. レパートリーを増やすトレーニング

新しい料理を覚えるのではなく、  
自分の料理を広げる方法をお伝えしています。

## 3. ダンドリのトレーニング

どうやってダンドリを組めば、  
時短で、楽に料理ができるのか。

考え方から、変えて、  
買い物の仕方や保存方法まで、お伝えしています。



だから、**コツコツ行くと、  
がらりと料理に対する意識や姿勢が変わる**のです。

**そして、成果がでやすい**のです。

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  
なったりしました。

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。

# 特別優待特典

レシピを見ずに美味しい「家庭の味」が作れる

## オンライン料理講座体験会

- ☑ “**レシピ頼りの料理**”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。
- 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。



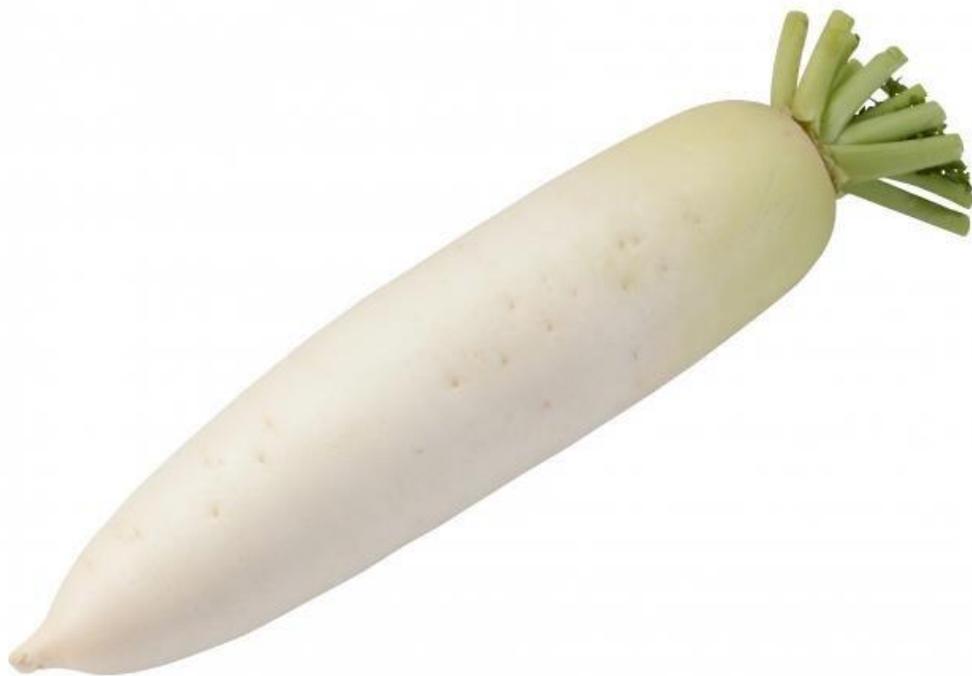
通常；60分 ~~11,000円~~ (税込) のところ

**先着5名様に限り 無料でお受けします**

▼こちらをクリックしてください▼

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

**1月は、  
大根本来の美味しさに出会う！**



「大根」について考えていきましょう。

大根の調理法は、何があるでしょうか？

・ 生  
お漬物、サラダ、酢の物



・ 煮る  
おでん、風呂吹き、鍋

・ 炒める  
切干大根



ですかね。

大根おろしも  
よく使いますよね。



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。

大根には、いろんな調理法がありますが、

今回は、

「生」「煮る」「炒める」「揚げる」

の料理を紹介しますね。



# 「生」で食べる

## 1. かつお梅の大根包み

うす塩をあてて、柔らかくした  
大根で、かつお梅、大葉を包んだもの。

かまぼこではさんだりする組み合わせですが、  
大根のしゃきっとした歯ごたえも美味しいですよ。

お酒のおつまみやちょっとした箸休めにオススメ。

やってみると、けっこう簡単ですぐできますよ ^^



# 「煮る」

## 2. だいこん味噌だいこん

なんともふざけたネーミングですが、大根にだいこん味噌をかけて食べる料理です。

### だいこん味噌とは？

大根の葉をいためて、田楽味噌に混ぜたもの。シャキシャキの食感と大根葉の香りが楽しいです。

それをふろふき風にして  
**アツアツを食べるのが醍醐味。**

もちろん、普通のゆず味噌で食べても風呂吹きは美味しいですよね ^^



### 3. 大根とかきの旨煮

広島に住んでいるので、  
かき料理をぜひとも紹介したかったのです ^^

かきの旨みを大根が吸ってくれるので、  
とろっと美味しい大根料理になっています。

ゆず、大根、かきと相性の良い冬の組み合わせは、  
間違いない美味しさですね～～。

大根を下ゆでして、あとは、  
かきと大根をさっと炊くだけ。

味付けもシンプルにして、  
かきの旨みを堪能して欲しい1品です。



## 4. 焼き大根ちりめんおろし

焼き大根といっても、  
炊いた大根に焼き目をつけただけ。

香ばしい香りをつけた大根を  
揚げだし風に仕上げました。

ちりめんおろしを加えると、  
あっさり食べられるので、とても食べやすいですよ～～。

**大根を大根で食べる料理**で、とてもヘルシーは1品です。

以外に手間がかかりますが、  
それだけの美味しさですよ。

おでんや煮物の残りを活用するのが、  
オススメです ^^



# 「炒める」

## 5. 明太子大根パスタ

明太子パスタを、大根の千切りに置き換えたもの。

大根を千切りにして、  
後の作り方は、明太子パスタと同じ。

明太子でなくても、  
シーチキンやお肉でも充分美味しいですよ。

パスタに比べて、  
歯ごたえがあるので、面白いです。

切り干し大根でも、同じようにできますよ ^^



# 「揚げる」

## 6. 大根のフライ

炊いた大根をフライにしました。

なすのフライのように、  
とろっとした食感になります。

衣にしっかりと味がついていると、  
ビールのおつまみにピッタリ。

衣をおかきなどにすると、最高ですよ ^^

やけどするくらい熱いのを  
食べるのが、めちゃ美味しいです。



# オンライン料理講座は、 こういう方にオススメです

- **料理のレパートリー**を増やしたい方。
- 料理を**自信をもって楽しみたい**方。
- 料理に時間がかかり、**効率よく行いたい**方。
- 「**家庭の味**」を作り、受け継ぎたい方。
- 料理教室に通っても変わらなかった方。
- **料理の基礎**を学びたい方。
- **添加物のない食生活**を送りたい方。
- **ダシの取り方**をちゃんと学びたい方
- 料理を**子供と一緒に**作りたい方
- 「**美味しいね、おかわり**」と言われたい方
- 将来、**元気な健康な身体**で過ごしたい方

娘たちも一緒になって料理レッスンを  
楽しんでいます。。



## Yさん（広島県在住3児のママさん）

### 【after】

- ・ 献立をたてるのが楽になった
- ・ レポートリーが増えた
- ・ 天然だしを使うことが多くなった
- ・ 子どもとの料理をいろいろ楽しみたいと思えるようになった
- ・ どうしても忙しく、大変な日、出来合いの物や余り物をと食べるときに、プラス一品はパッと作れるようになった

# 特別優待特典

レシピを見ずに美味しい「家庭の味」が作れる

## オンライン料理講座体験会

- ☑ “**レシピ頼りの料理**”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。
- 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 ~~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

▼**こちらをクリックしてください**▼

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

**2月は、ごぼうの美味しさを  
楽しんでみる！**



「ごぼう」について考えていきましょう。

ごぼうの調理法は、何があるでしょうか？

・揚げる  
てんぷら、から揚げ、せんべい

・煮る  
豚汁、煮物、筑前煮、もつ煮

・炒める  
きんぴら

・ゆでる  
サラダ、たたきごぼう、漬物

ですかね。



ごぼう茶も  
ありますよね。



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。

- ・揚げる
- ・ポン酢、塩、天だし



- ・煮物

和風、中華風、洋風などいろいろな料理に多用できます。

- ・炒める

ピリ辛、旨塩、しょうゆ、など。



- ・ゆでる

酢の物、マヨネーズ、しょうゆ、旨塩。

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

ごぼうには、いろんな調理法がありますが、

今回は、

## 「炒める」「炊く」「煮る」

の料理を紹介しますね。



# 「炒める」で食べる

## 1. ごまごまきんぴら

一般的なきんぴらごぼうは、ささ切りや千切りなのですが、切り方をいちょう切り、輪切りにしたものを。

太くて柔らかいごぼうだとボリュームもでて食べやすいですね。繊維を切っているため、さくっと食べられるのも特徴です。

子ども向き、お弁当向きな料理だし、切るのも簡単なので、うちでは娘が切る練習もかねて作っています。



## 2. 八幡まきのトマト炒め

和食では、ごぼうを芯にまいたものを八幡まきと呼ぶのですが、それをトマトで炒めました。

ごぼうは、ゆでて柔らかくしていますが、ベーコンの旨みと塩気が染みんでいます。

ベーコンとトマトの酸味も相性抜群です。

今回は、ローズマリーも一緒にいためて、風味をつけてみました。



# 「炊く」で食べる

## 3. かきとごぼうの炊き込みご飯

今回も広島色がでてしまいますが、かきとごぼうの炊き込みご飯です。

ごぼうは、魚介類の臭みを消す働きもあるので、かきの強い匂いが軽減されて、食べやすい炊き込みご飯になっています。

かきの旨み、ごぼうの香りがいかされた美味しい炊き込みご飯に仕上がりました。

冬の我が家の定番メニューになっています。



# 「煮る」で食べる

## 4. ちりめん梅ごぼう

ごぼうの旨みを生かしたごはんのお供です。

今回は、梅干しをメインにつくったのですが、山椒や生姜をきかせて作っても美味しいです。

ごぼうの歯ごたえも加わったり、ボリュームアップできたりと、

ごぼうを加えることでお得な料理に仕上がります。

梅干しと煮ることで、日持ちもするので、重宝しますよ。



## 5. ごぼう丼

ごぼう農家さんに頼まれて考案した料理です。  
2017年には、このメニューをテレビで紹介したこともあるんです。

鳥ひき肉とごぼうの旨みをいかした  
あっさり食べやすい丼になっています。

ごぼう農家さんのホームページでは、  
動画もありますよ。こちら↓

超簡単！ごぼう農家の定番メニュー

『ごぼう丼』の作り方【OKファームの日常】

<https://www.youtube.com/watch?v=nJwx70cCBfw>



## 6. ごぼうの照り焼き

照り焼きというより、照り煮ですね。

一度、ごぼうを油でいためて、  
ごぼうの旨みを凝縮させてから、  
照り焼きにするので、しっかりと味がして  
ごぼうだけでごはんがすすむ一品です。

細くて固いごぼうよりも、  
太くて柔らかいごぼうで作るのがオススメです！



オンライン料理講座は  
4つのチカラを手に入れます。

学校やレシピでは教えてくれない

## 1. 味付け力

ぶれない美味しい味付け（安定）

## 2. ダンドリ力

時短への作業効率化

## 3. 発想力

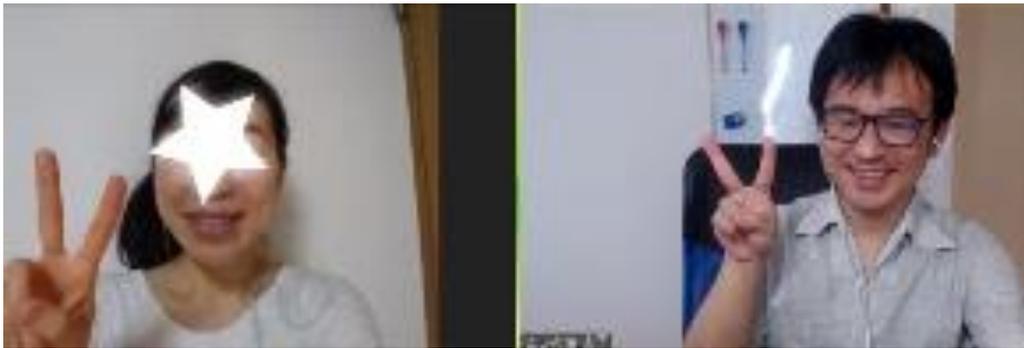
献立、レパートリーを増やす方法。

## 4. 基礎知識

健康、栄養の基礎知識

なんと、夫から「これ美味しいやん」  
の一言が！

普段ほんとに言わないのに、  
こんな簡単に作ったもので言ってくれるのかと、びっくり(笑)  
「ほんとに??」と何回も聞き返して  
しまいました。



## Uさん（高知県在住2児のママさん）

積み重ねでたくさんの気づきが得られ、  
**料理の腕が騰がっていくんだと、ものすごい納得しました。**

また、**時短のためのアイデアを提案してくださり**、  
早速取り入れています。

講座では、以前質問したことと同じ事を聞いてしまったり、  
ものすごい初歩的な恥ずかしい質問をすることも多いので  
すが、どんな質問にも丁寧に答えてくださいます。

こうやって回数重ねることで、  
自分の中に入ってきている気がします。

あとは、**相談することでやる気が湧いてきます。**

# 特別優待特典

レシピを見ずに美味しい「家庭の味」が作れる

## オンライン料理講座体験会

- ☑ “**レシピ頼りの料理**”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。
- 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 ~~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

▼こちらをクリックしてください▼

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

**3月は、  
ほうれん草を食べつくす！**



「ほうれん草」について考えていきましょう。

ほうれん草の調理法は、何があるのでしょうか？

・ゆでる（和え物）

おひたし、和え物（胡麻和え、ナムルなど）

・煮る

煮びたし、スープ、汁物

・炒める

炒め物、ソテー、パスタ、

・焼く

キッシュ、グラタン、ピザ



ですかね。

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。

・ゆでる（和え物）

しょうゆ、ごま、からし、味噌、おだし、マヨネーズ

・煮る

しょうゆ、みそ、牛乳、

・炒める

しょうゆ、旨塩、バター、ピリ辛、ソース、マヨネーズ

・焼く

ケチャップ、ホワイトソース、味噌、

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、煮物や炒め物は、  
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。



ほうれん草には、いろんな調理法がありますが、

今回は、

## 「ゆでる」 「炒める」 「煮る」

の料理を紹介しますね。



# 「ゆでる」で食べる

## 1. ほうれん草の白和え

定番の料理「白和え」

単に豆腐をつぶして和えるだけでなく、  
**本格的にしっかりと作ると一気に料理の格が上がります。**

この料理、家で作れると作れないとでは、  
食べる人の印象ががらりと変わることに間違いなしです。

お祭り参加者には、きっちりとしたレシピを  
お渡ししますよ。

当然、料理教室のメンバーにもね ^^



## 2. ほうれん草ののり巻き

こちらも和食では、定番の料理ですね。

ゆがいたほうれん草を焼きのりで巻きました。

うっすらとしょうゆや合わせ出しをかけてあるので、そのままぱくっと食べられます。

**ほうれん草のおひたしの形を変えたバージョン**と  
思っていただければいいですね。

のりもごまも相性が良いので、  
想像できるほっとする美味しさですね。



# 「炒める」で食べる

## 3. だし玉ほうれん草

ほうれん草に玉子を合わすのも定番ですが、固くてぼそぼそな玉子にたくないのので、

だしをいれて、ふんわり仕上げ、たまごも具材として楽しめるようにしました。

かつおぶしとも相性が良いので、玉子の固さに注意すれば美味しく仕上がります。

そういえば、広島には、ソテーしたほうれん草に生うにをあわせた「うにホーレン」という料理があります。



# 「煮る」で食べる

## 4. 豚コマほうれん

こちらは、常備菜になります。

肉そぼろの大きさを大きくしたイメージですね。

豚コマ肉を小さく切って、えのき、ほうれん草、大豆で甘辛く煮たもの。

**もちろんごはんがすすむ一品です。  
お弁当にも大活躍しますよ。**

豚コマ肉、えのき、ほうれん草、大豆と  
歯ごたえの違うのも楽しみの一つです。



## 5. たらのほうれん草あんかけ

今回は、たらをしましたが、  
**基本的には、お魚はなんでもいいです。**

切り身の魚に塩をふり、小麦粉をつけてソテーし、

ほうれん草に、白菜、にんじんを入れて  
あんかけにしました。

あんかけに野菜を入れると、  
**娘たちがよく食べてくれるので、  
野菜をたくさん入れるようにしています。**

栄養価もしっかりと摂れるので、オススメです。



## 6. ほうれん草の飛鳥汁風

牛乳を入れる鍋を飛鳥鍋。  
牛乳を入れて、作るお味噌汁を飛鳥汁。

本来の飛鳥汁は、鶏肉を入れるんですが、（諸説あり）  
今回は入っていないので、飛鳥汁風としました。

牛乳を入れると、シチューっぽくなるので、  
じゃがいも、にんじん、たまねぎを具材に。

もちろん、ほうれん草も！！

**そのままクリームシチューができそうな  
相性抜群の組み合わせ。**

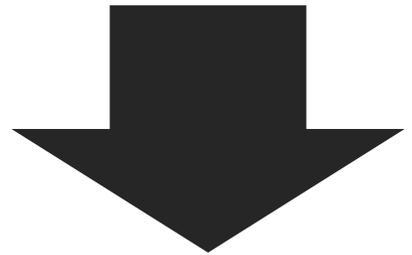
**ほっとする優しい味に仕上がりますよ。**



# 料理ができるあなたに出会えます。

## BEFORE

- ・ 毎日、レシピに頼っている。
- ・ 何年もやっているのに上達しない。
- ・ 料理教室に行った成果がない。
- ・ 冷凍食品や既製品を買ってしまう。
- ・ 添加物の味付けに慣れている。
- ・ 料理に時間がかかりすぎている。
- ・ 家族や子どもが「美味しい」と言ってくれない。
- ・ 作業効率が悪い。
- ・ 料理がいつもワンパターン。



## AFTER

- ・ **レシピを見なくても、料理を作ることができます。**
- ・ **料理が楽しくなり自然に応用力が身につきます。**
- ・ **子供に受け継がれる料理を作ることができます。**
- ・ **家族が喜んで食べる美味しい料理を作ることができます。**
- ・ **添加物のない食生活に変わります。**
- ・ **料理レパートリーが増えます。**
- ・ **料理時間が短くなります。**
- ・ **ダンドリ良く料理ができます。**



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、  
楽しいと感じ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！！**

# 特別優待特典

レシピを見ずに美味しい「家庭の味」が作れる

## オンライン料理講座体験会

- ☑ “**レシピ頼りの料理**”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。
- 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 ~~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**

▼**こちらをクリックしてください**▼

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

**4月は、陽気に  
きゃべつを楽しむとき！**



「きゃべつ」について考えていきましょう。

きゃべつの調理法は、何があるでしょうか？

- **ゆでる（和え物）**

おひたし、和え物

- **煮る**

煮びたし、煮物、スープ、汁物

- **炒める（焼く）**

炒め物、ソテー、パスタ、お好み焼き、焼きそば

- **生**

サラダ、お漬物、

ですかね。

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。

・ゆでる（和え物）

しょうゆ、ごま、からし、味噌、おだし、マヨネーズ

・煮る

しょうゆ、みそ、牛乳、コンソメ

・炒める（焼く）

しょうゆ、旨塩、バター、ピリ辛、ソース、マヨネーズ

・生

ドレッシング、マヨネーズ、しお、しょうゆ

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、煮物や炒め物は、  
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。

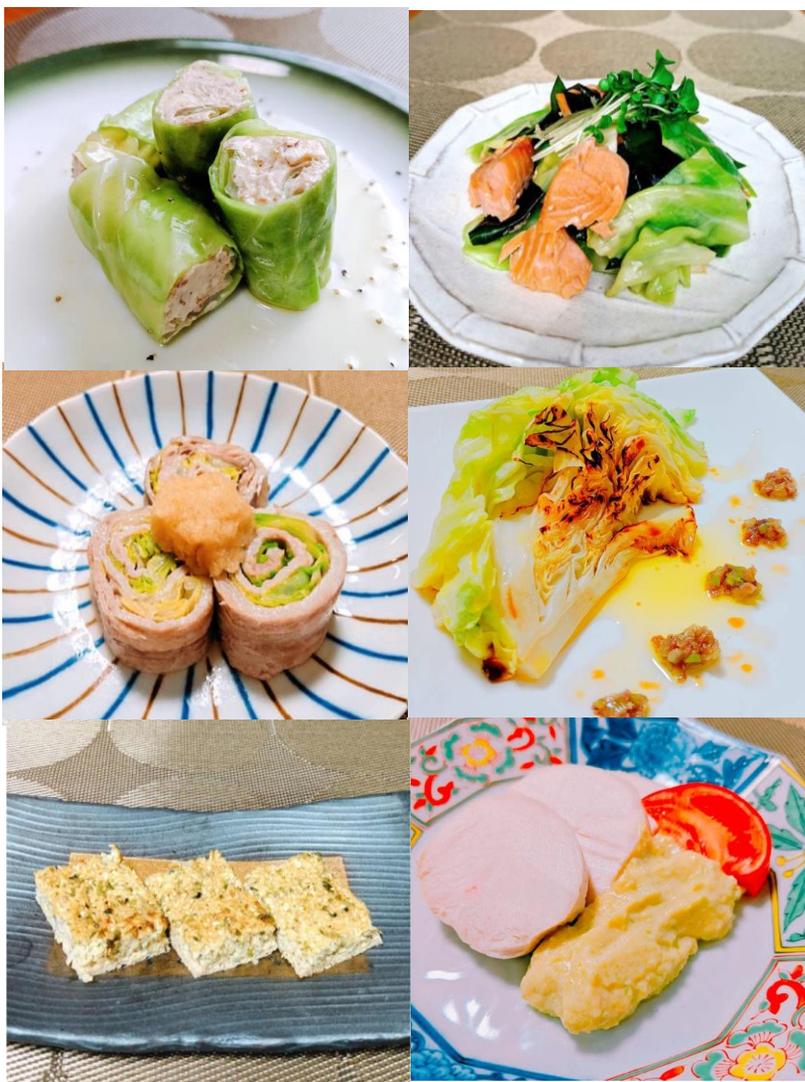


きゃべつには、いろんな調理法がありますが、

今回は、

**「ゆでる」 「蒸す」 「焼く」 「生」**

の料理を紹介しますね。



# 「ゆでる」で食べる

## 1. 冷たいロールキャベツ

本来、ロールキャベツって  
温かい料理ですが、今回は、冷たいバージョン。

「まあキャベツで包めば、ロールキャベツよね。」

なんて安易な発想で生まれた料理です。

ひき肉でも良かったのですが、冷たいと脂が固まって  
美味しくないなので、クリームチーズをベースにしたものを  
包んでみました。

和食の味付けも合うので、  
いいおつまみ的な料理になりました ^^



## 2. 塩鮭ときゃべつの和え物

やはりこの時期は、

**きゃべつの甘みを活かしたい料理を作りたい**ですよね～～。

なので、塩鮭と合わせてみました。

塩辛いものだったら、けっこうなんでも良くて

当然、塩さばでもいいですし、一夜干しの魚なら何でも良いです^^

贅沢にいくなら、からすみなどの高級珍味も美味しいです^^  
旬のわかめもいい感じの食感になってくれています。

子ども向きには、マヨネーズであえてもいいですね～～^^



# 「蒸す」で食べる

## 3. 豚ばら肉ときゃべつのくるくる蒸し

きゃべつと豚ばら肉の相性が良いのは、常識ですよ。

今回は、一緒に蒸して、おろしポン酢で食べると定番なもの。

でも、少し形を変えるだけで、雰囲気がいっぱい違いますよ。

写真は、少し大きめですが、一口サイズにすれば、**きゃべつの甘みと豚肉の甘みを一度に楽しめますよ** ^^



# 「焼く」で食べる

## 4. 焼ききゃべつアンチョビ添え

こちらもきゃべつの甘みと塩辛いものを合わせた料理。

**きゃべつを焼くと、ぐーんと甘みが増すんですよね ^^**

そのまま焼くのって、オススメですよ。

それに塩辛いアンチョビに、白葱のみじん切りをくわえたソースをからめてみました。

ウチの娘が気に入ってバクバク食べてました～～。



## 5. 玉きゃべつ焼き

みじん切りしたきゃべつにしらす、玉子、あおのりを入れて焼いたもの。

お好み焼きに近い感じです。

やはり広島なので、こういった料理を紹介したくなります ^^

お肉を入れるとなじみ深い感じになりますが、あっさりな感じに仕上げたかったので、しらすを入れました。

ただ、しらすを入れすぎると、  
苦くなるので、注意してくださいね ^^



## 6. きゃべつの味噌タルタル

コールスローって、きゃべつがみじん切りになったサラダのことですよ。

それとタルタルソースをかけ合わせて、しかも、和風な味付けに！

と考えた料理です。

鶏むね肉（サラダチキン）と合わせてみました。

生のきゃべつにゆで卵、白味噌、オリーブオイル、はちみつなどで味付けしました。

パンではさんでサンドウィッチにしても美味しいですよ ^^



# 既存の料理教室との違い

	和の食アカデミー	既存の通信講座
講師	遺伝子栄養アドバイザー 板前歴20年 広島の高級旅館勤務経験有り (調理師、ふぐ免許あり)	料理研究家、正社員 飲食店経験なし、単なる料理好きな人 (調理師免許なしの人もある)
時間	好きな時間 平日の仕事終わりに、休日のお昼に	決まった時間 料理教室の都合による
スピード	あなたの好きなペース 忙しい時や余裕がある時 も自由にできる	料理教室のペース ついていけない時や 通えない時もある
知識	遺伝子栄養アドバイザー 板前歴20年のノウハウ 経験からの知識	レシピやマニュアルの知識 経験がない
テキスト	料理の基礎講座 レシピあり	料理レシピだけ

**あなたの時間**  
**あなたの空間**  
**あなたのペース**  
で学べます。

山下先生に出会えて、  
自分の思い描いていた食卓に  
なったように思います。



### Kさん（岐阜県在住2児のママさん）

食事は、毎日のことであり、  
家族が出来た今、働きながらも、  
美味しく健康的な食事、  
そして、  
**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。

家族と囲む食事の時間が、  
美味しければ、美味しいほど、  
**会話も弾み、自然に笑顔になる、**  
**こんな時間を積み重ねていきたいと思いました。**

# 特別優待特典

レシピを見ずに美味しい「家庭の味」が作れる

## オンライン料理講座体験会

- ☑ “**レシピ頼りの料理**”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。
- 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 ~~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**

▼こちらをクリックしてください▼

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

5月は、たまった疲れを  
玉ねぎで癒す！



「玉ねぎ」について考えていきましょう。

玉ねぎの調理法は、何があるでしょうか？

- **生**

サラダ、



- **煮る**

煮物、スープ、汁物

- **炒める（焼く）**

炒め物、ソテー、

- **揚げる**

天ぷら、フライ

ですかね。



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、ポン酢、塩、オリーブオイル

- ・ **煮る**

しょうゆ、みそ、牛乳、コンソメ

- ・ **炒める（焼く）**

しょうゆ、旨塩、バター、ピリ辛、ソース、マヨネーズ

- ・ **揚げる**

塩、天つゆ

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、煮物や炒め物は、  
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。



玉ねぎには、いろんな調理法がありますが、

今回は、

## 「生」「焼く（炒める）」「煮る」

の料理を紹介しますね。



# 「生」で食べる

## 1. すっぱくない新玉ねぎサラダ

新玉ねぎ、きゅうり、パプリカ、ちりめんじゃこで  
をめんつゆ風で和えたもの。

酸味が入っていないので、食べやすいですね～。

塩もみしない料理なので、  
食べるときに和えながら食べるようになります。

**食材を切る。つゆを作る。**

この工程だけでできるので、  
すごく簡単にできあがります。

辛くない新玉ねぎだからこそできる料理ですね。



## 2. いわしの玉ねぎヨーグルトかけ

数年前に流行った玉ねぎヨーグルトに  
白味噌を加えて和風に仕上げました。

我が家でも流行っていましたよ。

くせのある青魚が、  
ヨーグルトで匂いが軽減され、  
酸味も加わって食べやすくなります。

南蛮漬けみたいに漬け込んでも  
美味しいですよ。

ただ作りたてより、**2, 3日おいたほうが、  
玉ねぎヨーグルトは美味しい**ですね～～。



# 「焼く（炒める）」で食べる

## 3. 玉ねぎ味噌

いろいろな料理に使える常備菜です。

今回は、豆腐にのせていますが、  
ごはんにものせても、  
焼き魚にものせても、  
お肉や野菜と一緒に炒めても、  
温野菜にものせても、美味しいです。

これがあるだけで、料理が楽になりますよ。

**いろいろな食材とも相性が良いのは、  
玉ねぎの魅力ですよ。**



## 4. 玉ねぎの南蛮漬け

南蛮漬け。

**お魚やお肉に火をいれて、  
野菜と一緒に合わせ酢に漬け込む料理。**

なんですけど、  
その時漬ける玉ねぎが美味しいので、  
**玉ねぎを主役**にしてしまいました。

粉をつけて、ごま油でソテーしているので、  
食欲そそる香りをプラスしています。

お弁当のおかずにもピッタリの一品です。



## 5. 玉ねぎ巻いた生姜焼き

豚の生姜焼き。  
玉ねぎスライスと一緒にいためるのが、一般的。

ですが、

今回は、玉ねぎと一緒に巻いてみました。

**豚肉より玉ねぎがボリュームがあって  
メインになっていますが、**

豚肉の甘みと旨みと脂、  
生姜が香る甘辛いタレが、  
玉ねぎのさくとした食感と  
合わさって、  
がっつりとごはんがすすみます。

もちろん、お弁当にも最適ですよ！！



# 「煮る」で食べる

## 6. だしカレーうどん

カレーうどんといえば、  
カレーを作った残りで作るイメージがありますが、

だしをきかせて、**短時間**でできるカレーうどんです。

うどんだしに玉ねぎ、豚肉をいれて、  
仕上げにカレー粉で香りをたてて、  
とろみを少しつけると、完成です。

**きのこ類や根菜類、油揚げなどをいれて、  
がっつりと和風にしても美味しいです！！**

実は、

修行時代に、その時の先生に教わった  
思い出のカレーうどんなんです。



# オンライン料理講座 サポートサービス①

受講生には、特別に専用の  
ガイドラインのサイトがあります。

このサイトを見るだけで、

料理の作り方やコツ、ポイント、  
旬や季節、年中行事の料理や食材など、

**料理のうでが上がるための  
情報がいっぱい♪**

ガイドライン形式で書かれているので、  
その通りに歩むだけで  
**料理上手になっていきます。**

しかも、同じように学んでいる  
生徒さんの料理もたくさんあるので、  
**普段の食事仕度にも  
参考にしやすいのです。**

こちらの質問、疑問に、  
こちらの考えも尊重しつつ、  
アドバイスをくださいました。  
どんなことでも、丁寧に回答してくださる  
ので、質問しやすかったです。



## Yさん（2児のママさん）

### 【BEFORE】

食事に気をつけるようになり、  
調味料などを変えたり、出汁を変えたりしたら、  
味付けがうまくできなくなった。  
主人のお肉好きをどうにかしたかった。

### 【AFTER】

こうしなければいけない、  
というハードルを下げてもらえました。  
料理が楽しくなってきました。  
主人のお肉好きにもアドバイスをいただき、  
ガツガツ食べていた主人の食事が、変わってきました。

# 特別優待特典

レシピを見ずに美味しい「家庭の味」が作れる

## オンライン料理講座体験会

- ☑ “**レシピ頼りの料理**”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。
- 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 ~~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**

▼こちらをクリックしてください▼

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

# 6月は、アスパラガスを楽しめる！



「アスパラガス」について考えていきましょう。

アスパラガスの調理法は、何があるでしょうか？

- **生**  
サラダ、漬物
- **ゆでる**  
サラダ、お浸し、マリネ、
- **炒める（焼く）**  
炒め物、ソテー、パスタ、ピザ
- **揚げる**  
天ぷら、フライ



ですかね。

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

・ゆでる

ドレッシング、マヨネーズ、旨塩、しょうゆ、酢

・炒める（焼く）

しょうゆ、旨塩、バター、ポン酢、ホワイトソース、

・揚げる

塩、天つゆ、ソース、ケチャップ

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、ゆでたものや炒め物は、  
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。



アスパラガスには、いろんな調理法がありますが、

今回は、

**「ゆでる」 「炊く」 「焼く」 「揚げる」**

の料理を紹介しますね。



# 「ゆでる」で食べる

## 1. アスパラ黄身ソース

### アスパラガスとたまご。

相性が良いのは、知っての通りですよ。

定番のマヨネーズっていきたいですが、  
今回は、自家製の黄身ソースにしました。

作り方は、マヨネーズとほぼ同じ。

黄身に油をまぜて、酢やからしを入れるのが  
マヨネーズですが、  
今回は、酢の代わりに白味噌を入れてみました！！



## 2. アスパラガスとツナの酢漬け

ゆでたアスパラガスをシーチキンと一緒に酢漬けにしました。

いわゆるマリネですね。

暑くなるこれからの季節には、  
ぴったりの1品です。

シーチキンを入れることにより、  
程よい油と旨みのコクがプラスされて  
食べやすくなります。

**お弁当の1品にもどうぞ！**  
ゆでて漬けるだけなので、  
手間も時間もかかりません！



# 「炊く」で食べる

## 3. アスパラガスとベーコンの炊き込みご飯

アスパラガスとベーコン。

王道の組み合わせで炊き込みご飯にしました。

味付けは、**シンプルに塩だけです。**

ベーコンから旨みと香り、がでて食欲をそそります。

炊き込んでいるので、

**ベーコンも柔らかく仕上がります。**

お弁当にも使えますし、子どもも食べやすい料理です。

ウチの娘たちも大好きなんです！！



# 「焼く」で食べる

## 4. アスパラガスの焼きひたし

焼いたアスパラガスを、  
味付けしただしに漬けただけ。

シンプルな料理ですが、  
アスパラガスの香りと歯ごたえに  
和風だしの相性が心地よいです。

かつおぶしとの相性も良いですよ ^^

**野菜を純粹の楽しみたいのなら、**

**油を使わずに  
シンプルに仕上げる。**

こういった料理が1番ですね。



## 5. アスパラガスのパリパリ焼き

アスパラガスに巻くのは、  
ベーコンなどのお肉が定番ですが、

ゆでたアスパラガスにワンタンの皮を巻いて  
フライパンでソテーしました。

こちらもシンプルな料理ですが、  
**パリパリの食感と、  
油のコクが加わります。**

塩とレモンでいただくと、  
香りとさわやかさが引き立ちます。

**わざわざお肉を巻かなくても、  
アスパラガスは美味しくなるんですよ！！**



# 「揚げる」で食べる

## 6. アスパラガスのかき揚げ

アスパラガスの天ぷらは、  
そのまま揚げるのが、定番ですが、

今回は、  
**新玉ねぎと一緒にかき揚げにしました。**

季節野菜をさらに加えてもいいですし、

小柱やえびなども加えても美味しいです。

天だしでも、  
塩でも

どちらも楽しめる料理になっています。



# オンライン料理講座 サポートサービス②

## LINE@へご招待。

メールより、  
LINEの方が使いやすいという方のために、  
LINEでのやりとりができます。

サイトの更新情報などの通知を受け取ったり、

**普段の相談や質問なども  
受け付けています。  
ガイドラインでお答えします。**

安心して楽しく料理講座を学べます。



サイトを有効に活用してもらうため、  
更新情報やお知らせなどを随時知ってほしい  
ので、  
LINE@を専用で開設いたしました。

受講生専用になります。

個人的なやりとりも可能になりますので、  
ぜひ受講生全員に登録をお願いしています。



とても丁寧で、お話がしやすく、  
料理がしたくなりました。



## Kさん（2児のママさん）

### BEFORE

なかなか自分の思い通りに出来上がらないこと。  
そして、  
レポートリーの少なさと、  
レシピを見ないと作れない。  
自分の味付けがはっきりしていないこと。  
がお悩みだったのですが、

### AFTER

なるほど！の解決策のおかげで、  
料理が好きになりました。  
(↑秘密の解決策です ^^)

# 特別優待特典

レシピを見ずに美味しい「家庭の味」が作れる

## オンライン料理講座体験会

- ☑ “**レシピ頼りの料理**”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。
- 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 ~~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**

▼こちらをクリックしてください▼

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

# 7月は、ピーマンを 美味しく楽しもう！



「ピーマン」について考えていきましょう。

## ピーマンの調理法は、 何があるでしょうか？

### ・生

サラダ、漬物

### ・ゆでる

サラダ、お浸し、マリネ、

### ・炒める（焼く）

炒め物、ソテー、パスタ、ピザ

### ・揚げる

天ぷら、フライ



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

### ・ゆでる

ドレッシング、マヨネーズ、旨塩、しょうゆ、酢

### ・炒める（焼く）

しょうゆ、旨塩、バター、ポン酢、ケチャップ、中華、

### ・揚げる

塩、天つゆ、ソース、ケチャップ



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。

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」「揚げる」

の料理を紹介しますね。



# 「生」で食べる

## 1. 南蛮漬け

広島名産“小いわし”で南蛮漬けを作ってみました。

南蛮漬けといえば、

玉ねぎ、にんじんなどの野菜がメジャーですが、  
**ピーマン、パプリカを入れても美味しくなります。**

南蛮漬けって、お魚やお肉がメインですが、  
一緒に漬けてある野菜も

シャキシャキの歯ごたえがあって、  
ボクは、大好きなんです。



# 「蒸す」で食べる

## 2. えび詰めピーマン

えび好きにとっては、たまらない一品。  
味付けは、**シンプルに塩だけです。**

シンプルな味付けなので、  
香りもしっかりと残っており、

**えびとピーマンの甘みが、相性抜群で、  
お互いの甘さだけで十分に美味しいんです。**

ピーマンの肉詰めもいいですが、  
**あっさりとした海鮮の詰め物も美味しい**ですよ。

他にも **イカやホタテ**などでもできますよ。



### 3. ピーマン丸ごと肉詰め

ピーマンの肉詰めを**丸ごと**で作ってみました。

しかも、「揚げる」「焼く」「煮る」  
でなく、「**蒸す**」なんです。

詰めてしまえば、後は蒸すだけなんで、  
すごく簡単なんです。

鳥ミンチにしいたけを入れて、  
ごま油で香りつけて、

**味をしっかりつけているので、  
ごはんがすすむ一品に。。**

もちろんお弁当にもピッタリですよ。



# 「炒める」で食べる

## 4. ピーマンの炒め物かつおぶし

ピーマンとかつおぶしの相性は、  
ご存知の通り、定番ですよ。

味の相性だけでなく、  
栄養価が増す働きもしてくれるんですよ。

今回は、  
ピーマンと一緒に、こんにゃくとエリンギを  
合わせてみました。

歯ごたえが違うものをあわせると、  
食感が違って、楽しめます。

**簡単にできる常備菜**です。



# 「揚げる」で食べる

## 6. パプリカのオイル漬け

パプリカを揚げてオイル漬けにしたものを、  
サラダチキン（鶏むね肉）で和えました。

**油で揚げると、パプリカの甘さが増し、  
色もきれいになります。**

すこし味をつけておくと、  
いろんな和え物にも使えますし、

ちょっとした添え物、箸休め的な  
一品に使えますよ。

お肉と合わせると、相性が良いです。



# オンライン料理講座 サポートサービス③

## 料理テキスト閲覧し放題

限定公開の料理テキストが  
閲覧し放題！

料理の参考になること  
間違いなし！！

料理テキストは、  
今後も増えていく予定。



**食べ物の好き嫌い**  
が多くて困っています。  
「どうしたらなんでも食べられるようになりますか？」  
嫌になる**原因**は、これだった！？

**これを見るだけ！**  
「お魚で何を作ろうか」がなくなる  
簡単！すぐにできる！ **決定版**

**切り身のお魚メニュー15選**

オンライン料理教室「お父さん食堂」  
山下としあき



**子どもの好き嫌い対策法**

好き嫌いのストレスを減らす**チェックポイント**

オンライン料理教室「お父さん食堂」  
山下としあき

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**

4月には、**きゅうり**を  
楽しんで！

**25倍！**  
魔法の組み合わせ  
シート付き

「お父さん食堂」  
山下としあき

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**

6月には、**アスパラガスを**  
楽しんで！

**25倍！**  
魔法の組み合わせ  
シート付き

「お父さん食堂」  
山下としあき

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**

11月には、**かぼちゃを**  
もっと好きになる！

**25倍！**  
魔法の組み合わせ  
シート付き

「お父さん食堂」  
山下としあき

15分ですべてできる！  
見た目も身体も喜ぶ！  
**5色のお弁当マップ**



黄色

お父さん食堂  
山下としあき

清めても美味しい！  
迷わない、失敗しない  
炊き込みごはんの  
てっぺん**黄金比率**



てきたてでも、お弁当でも、おにぎりでも

**25倍！**  
魔法の組み合わせ  
シート付き

「お父さん食堂」  
山下としあき

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**

10月には、**親子で楽しむ**  
「お父さん食堂」  
山下としあき

**25倍！**  
魔法の組み合わせ  
シート付き

「お父さん食堂」  
山下としあき

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**

7月には、**ピーマンを**  
美味しく楽しもう！

**25倍！**  
魔法の組み合わせ  
シート付き

「お父さん食堂」  
山下としあき

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月には、**トマトで**  
暑さを吹き飛ばせ！

**25倍！**  
魔法の組み合わせ  
シート付き

「お父さん食堂」  
山下としあき

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**

3月には、**ほうれん草を**  
食べよう！

**25倍！**  
魔法の組み合わせ  
シート付き

「お父さん食堂」  
山下としあき

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**

9月には、**旬のなすを**  
味わい尽くそう！

**25倍！**  
魔法の組み合わせ  
シート付き

「お父さん食堂」  
山下としあき

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**

2月には、**ごぼうの美味しさを**  
楽しんで！

**25倍！**  
魔法の組み合わせ  
シート付き

「お父さん食堂」  
山下としあき

## 主人の食生活は明らかに改善されました♪



### Nさん（山口県在住3児のママさん）

#### BEFORE

夫の偏食・健康意識の低さ。

**夫と他の家族の食の好みが違う**すぎることに。

それで、**毎日の料理が憂鬱**な事。

#### AFTER

「魚を食べる＝修行」みたいに考えていた主人が、  
**出された魚料理を文句を言わずに食べ始めました！**  
**残さずに！**

魚を食べ始めたので、肉料理の頻度がもちろん下がり、  
**主人の食生活は明らかに改善されました♪**

優しいパパさんという感じの先生で、  
プロならではの視点での的確なアドバイスを下さるのですが、  
こちらの話をよく聞いてくださるのでお話しやすかったです。

# 特別優待特典

レシピを見ずに美味しい「家庭の味」が作れる

## オンライン料理講座体験会

- ☑ “**レシピ頼りの料理**”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。
- 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 ~~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

▼こちらをクリックしてください▼

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

**8月は、トマトで  
暑さを吹き飛ばせ！**



「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。

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！！**



# オンライン料理講座 サポートサービス④

## LINE & メールでの 相談無制限！

受講期間は、  
料理講座のことはもちろん、

普段の料理や食事のことも  
アドバイスさせていただきます。



「今日の料理うまくできなかったけど、なんで？」  
「作りすぎたもの、明日どうやってアレンジしよう？」  
「知らない野菜もらったけど、どう料理すれば良いの？」  
「テレビで〇〇言ってたけど、本当なの？」  
など、

日常の小さな疑問や不安を、  
その場で相談すれば、

迷うことなく料理を楽しめます。

・味付けが安定してきたので  
色々チャレンジする意欲が出てきた。



## Kさん（大阪府在住）

- ・つゆっこで料理をするようになって、味付けが安定した。
- ・全部同じ味になってしまわないかな？と思っていたけど、素材そのものの味や水分量で味は変わるので、案外その心配はなかった。
- ・むしろ、同じ調味料で料理を続けることで、「じゃあ、ここから何を足したらいいかな？」というのが考えやすくなった。
- ・前は味見が苦手だったけど、今は「味見をして何を足すのか考える」ことができるようになってきたので、「レシピのまま」じゃなくて「レシピを参考に」主体性を持って料理を楽しめるようになった。

# 特別優待特典

レシピを見ずに美味しい「家庭の味」が作れる

## オンライン料理講座体験会

- ☑ “**レシピ頼りの料理**”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。
- 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 ~~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

▼**こちらをクリックしてください**▼

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

9月は、旬のなすを  
味わい尽くす！



「なす」について考えていきます。

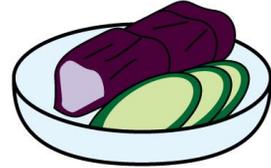
なすの調理法は、何があるでしょうか？

・ **生**

和え物、漬け物、

・ **煮る**

煮物、



・ **焼く、炒める**

炒め物、焼きなす

・ **揚げる**

フライ、天ぷら、はさみ揚げ



・ **蒸す**

蒸しなす

ですかね。

次は、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。

・和え物

ごま和え、白和え、ポン酢和え、ピリ辛和えなど。

・漬け物

塩漬け、しょうゆ漬け、酢漬けなど。

・煮物

しょうゆ煮、味噌煮など。



・炒め物

しょうゆ炒め、しお炒め、みそ炒めなど。

・焼きなす

しょうゆ、ポン酢、ごまダレ

・フライ、天ぷら、はさみ揚げ

しょうゆ、天だし、塩、ソース、など。



・蒸しなす

しょうゆ、ポン酢、ごまだれ 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。

なすには、いろんな調理法がありますが、

今回は、

**「揚げる」 「焼く」 「炒める」 「煮る」**

の料理を紹介しますね。



# 「揚げる」

なすの料理で「揚げる」というと、天ぷらやはさみ揚げなどですが、今回は、こちら。

なすの色をきれいに仕上げるには、ちょっとしたコツもあるんですよ。

## 1, 揚げ浸し

なすを切って、揚げたものを浸し地に漬けるだけ。

いろんな野菜も一緒に漬ければ、りっぱな一品になります。



浸し地も簡単！  
つゆっこと水を同割・  
つゆっこ1，水1の割合で合わせるだけ。

(つゆっことは?)

料理教室「お父さん食堂」でお伝えしている家でも簡単にできる無添加の合わせ調味料のこと。これを使えば、和食のレシピが100品以上作れます。

## 2. 田楽

長なすでも作ることができますが、  
飲食店だと、米なす、賀茂なすなど大きい丸いなすで  
作るのが、一般的。

上にのせる味噌も、赤味噌ベース、白味噌ベース、  
お好みでつくることもできますよ。

鶏ミンチを入れた鶏味噌も美味しいですね ^ ^

なすを切って、  
揚げて、  
合わせ味噌をぬって焼く



と単純な作業なので、

オーブンやグリル、トースターなどがあれば、  
家でも簡単に作ることができます。

合わせ味噌は、  
味噌、卵黄、砂糖やみりん、  
酒などの調味料を合わせて練る  
「玉味噌」が一般的ですが、



簡単に合わせられるグラタン風など、  
バリエーションも広がりますよね～。

相性がいいチーズをのせたりもしますよね ^ ^

# 「焼く」

なす料理で「焼く」と言えば、  
やっぱり焼きなす。

でも、  
しょうが、かつおぶしに  
しょうゆをかけるだけでは、  
もったいないですよ！  
(定番の美味しさだけどね ^^)



## 1. 味噌汁

焼きなすを味噌汁の具材にしましょう。

お椀に切った焼きなすをいれて、味噌汁を注ぐだけ。  
とろ〜りとした香ばしいなすが、味噌汁とよく合いますよ。

さらには、焼きなすとちょっとの味噌とダシを  
ミキサーでまわして、すりながしにするのもオススメ！

すりながしなら、  
温かくても、冷やしても美味しいですよ。  
(味噌を入れないで、吸い物の味つけでもOK)

## 2. ごまだれ掛け

なすは、ごまとの相性も良いです。

焼きなすに、ごまだれをかけて食べるのも  
オススメです。

白ごま、黒ごま、両方合いますよ！



・薬味をきかせた冷やしごま汁も暑い日には、  
ピッタリで、食欲をかき立てますよ。

# 「炒める」

肉味噌炒めや麻婆なすでおわかりだと思うけど、

**なすって、油とも味噌とも相性抜群♪**

今回は、フライパンを使っての炒め物  
**なすの鍋しぎ。**



鍋しぎって、  
なすを多めの油で炒めて火を通して、  
合わせた味噌でざざっと味つけした料理。

聞いたただけでごはんが進みそうでしょっ。

**簡単に言えば、みそ炒めだけど、  
お肉が入ってなくても充分美味しいですよ ^^**

## 「煮る」

なすってそのまま煮てしまうと、  
皮の色が変わって色が濁ってしまうよね。

**見た目が残念**になってしまうのが、難点。

なすの煮物料理で、色がきれいなのが、  
なすの翡翠煮です。

なすの色が翡翠色に仕上がるので、翡翠煮なんですっ。

こんなきれいな煮物もあるんですよ。



皮をむいて仕上げます ^^

# 生徒さんから、子どもが食べるようになったと、嬉しい報告を頂いています

## 高知県在住Uさん（2児のママさん）

おはようございます😊  
昨日はありがとうございました！  
とても勉強になりました。

夕飯の1品に小松菜と油揚げの煮浸しを作ってみました。  
「つゆっこ」でち  
ょうど良い味になりました😊  
ものすごく簡単でびっくり。これならすぐにできます。油揚げをささみやちくわに変えたり、バリエーションを変えてまた作ってみます💡  
小松菜を煮る時間は少しでもちゃんと味が染みるんですね。  
ありがとうございました！

## 広島県在住Tさん（2児のママさん）

ありがとうございますm(\_)\_m

帰って、コーンご飯と、キュウリの浅漬けを早速作りました。

お姉ちゃんは3杯、チビは5杯おかわりしました。  
子供たちは、パパに「バリうまいけえ」とすすめてました（笑）

チビは普段ご飯食べないんですよ。おかずだけしか食べなくて私に怒られてるんですけどね、コーンご飯は自分でつぎにいて食べてましたよ(^^)

チビはかなり料理した気分になってます(o'▽'o)

## 広島県在住Kさん（2児のママさん）

先日はお世話になりました。  
子供がお手伝いを率先し、モリモリご飯を食べていたのはとっても感動しました！  
ありがとうございました(o^^o)  
家でも早速ダシを取ったり、炊き込みご飯を作ると、「教室のときのお汁の味だー」とか「また作ってー」と言ってくれています♪

## 大阪府在住Kさん（2児のママさん）

## 福岡県在住Sさん（2児のママさん）

あと、あれから、子どもと台所にたつ機会が増え嬉しく、冷凍食品も買わなくなってきていて、こどもからも美味しい！の声がきこえてくるようになりました。

ありがとうございます🙏

9:20

今日のご飯おいしかったねとお兄ちゃんから一言いただきました❤️  
その一言のあと、気を使って、今日もといっていました😊

美味くなるよう、また別の先生に料理を習いはじめた話をしたら、そうなんやと嬉しそうに笑っていて、なんだかこれからの食事が楽しくなっていく、お弁当も余裕で作れるようになっていく気持ちになれました😊

ありがとうございます😊

20:

子供の好き嫌いから話が展開し、  
前から気になっていた、  
**息子が濃い味付けの料理が好きなこと**  
について解決しました。



### Aさん（2児のママさん）

「鼻炎で味が判りづらいため、濃い味が好きなのだろう。  
でも薄味に慣らさなければ」と思っておりました。

でも、それは**逆**で、  
化学調味料を使わず天然の調味料を使うと、  
アレルギー症状が緩和し、  
薄味でも美味しく感じられるようになる。

逆に、化学調味料を使うとアレルギー症状が出るし、  
天然の調味料では美味しく感じられなくなる。  
そのため、**調味料えらびを変えること**ということが  
わかったことです。

**美味しく食べられる方法を教えていただき、  
大変為になりました。**

# 特別優待特典

レシピを見ずに美味しい「家庭の味」が作れる

## オンライン料理講座体験会

- ☑ “**レシピ頼りの料理**”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。
- 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 ~~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**

▼こちらをクリックしてください▼

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

# 10月は、 じゃがいも料理を 親子で楽しむ！



「じゃがいも」について考えていきます。

じゃがいもの調理法は、何があるでしょうか？

・ゆでる

ポテトサラダ、粉ふきいも

・煮る

煮物、

・焼く、炒める

炒め物、焼き芋

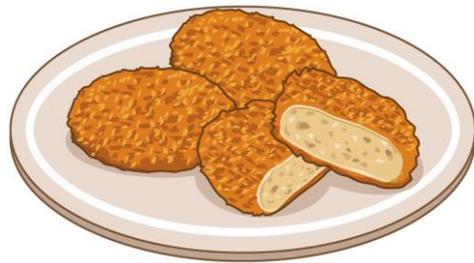
・揚げる

フライドポテト、ポテトチップス、  
フライ、天ぷら、コロッケ

・蒸す

蒸しいも

ですかね。



次は、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。

・ゆでる

塩、マヨネーズ、バター、バーニャカウダー、など。

・煮物

肉じゃが、カレー、シチュー。

・炒め物

きんぴら、旨塩味、バターしょうゆ、ケチャップ味など。

・フライドポテト、ポテトチップス

塩、ケチャップ、マスタード、チリソースなど。

・フライ、コロッケ、天ぷら、

塩、天だし、ソース、ケチャップ、など。

・蒸し物

バター、チーズ、塩辛、明太子、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。



じゃがいもには、いろんな調理法がありますが、

今回は、

**「焼く」 「炊く」 「ゆでる」 「蒸す」**

の料理を紹介しますね。



# 「焼く」

じゃがいもを焼く料理って、一般的には、焼き肉やバーベキューで焼くぐらいでしょうか？  
ホイル焼きとかも旨い！ですよね。

## 1. じゃがいも入りハンバーグ

豆腐ハンバーグってあるでしょ。

その豆腐を蒸してつぶした**じゃがいも**で代用した料理。

でも、じゃがいもって、ハンバーガーの付け合わせにあるくらい、**相性が良い**のは、承知の通り、ですよね～。

合わないはずがない！

しかもねっとりしているから、**焼いてもハンバーグが縮まない**。

かさ増しには、ピッタリ！

**お弁当にも大活躍**ですよ。



# 「炊く」

炊くって言えば、  
「肉じゃが」「カレー」「シチュー」が定番ですね。  
今回は、相性の良い物で炊き込みごはんにしました。

## 2. トマト、じゃがいも、ベーコンの 炊き込みごはん

**炊き込みごはんのテキストでの、  
作り方そのままです。**

ベーコンの塩気が気になりそうですが、  
その分トマトの水分がカバーしてくれます。

炊きあがって混ぜすぎると、  
**じゃがいもの粘りがでてくる**ので、  
さっくりと混ぜてくださいね。

ベーコンとトマトの旨味に、  
トマトの酸味が加わるので、  
けっこう食べやすいです。



ウチの娘は、  
**チーズをのせて、  
リゾットっぽくして喜んで食べています。**

# 「ゆでる」

じゃがいもを「ゆでる」といったら、  
ポテトサラダやコロッケをイメージしますよね。

でも今回は、サッとゆでて、  
ソーメンのようにしました。

## 3. じゃがいもソーメン



じゃがいもの食感って  
ほっこりと柔らかいけど、  
**ソーメンは、少し歯ごたえが残った  
しゃっきりしてる料理。**

ソーメンなので、めんつゆで頂くんだけど、

あっさりとしたいなら、  
**ポン酢で食べても美味しいです。**

むしろ、ウチの奥さんは、  
ポン酢のほうが好みだったみたい。

めんつゆ作りはつゆっこがあれば簡単にできます。

### つゆっことは？

料理教室でお伝えしている  
**家庭でできる無添加な万能合わせ調味料**です。  
(ほとんどの和食が作れます)

# 「蒸す」

蒸したじゃがいもを加工したもの。  
加工していないもの。

2つの料理をご紹介しますね。

## 4. じゃがいも団子のあおसानかけ

蒸したじゃがいもに  
とうもろこしと枝豆を  
ばらしたものを入れて、  
団子にして、  
あおさのりのあんかけを  
かけてみました。



イメージは、“**がんも**”です。

がんもは、豆腐をつぶしたものをつなぎにして、  
いろんな具材を入れてつくりますが、  
**豆腐→じゃがいも**  
に変えて作ってみました。

中身も、ひじきを炊いた物、きんぴらごぼうを  
入れても面白いと思います。

いろいろ試せるのもこの料理の魅力です。

## 5. ポテトサラダ

ポテトサラダは、**いろいろな形に変えられることを遊んでみた料理**ですね。



じゃがいもをつぶして、うらごしして、  
味つけしたら、

いろいろと変化して、  
飾り付けができるということです。

ケーキみたいにしても良いし。  
お寿司みたいにしても良いし。

**大根おろしアート**のように  
楽しめると思います。

**子どもと一緒に楽しんでみてくださいね ^^**

## 6. 蒸しじゃがのちりめん油かけ

じゃがバターからヒントを得た料理です。

バターを、  
味つけしたちりめん油に変えてみました。



蒸したてのじゃがいもを割って、  
ふわっと湯気が立っているところに、

アツアツのちりめん油を  
じゅわっとかけて、

ほくほくしながら食べる料理です。

メチャ美味しいです！

しかも**バターと違って、**  
**身体に良い物ちりめん油なのが、利点です。**

# オンライン料理講座の 先にあるもの。

料理作りを身につけて、  
「家庭の味」を作れるようになると、

①時間と心のゆとりが持てる

②体が楽になる

③余裕が出るので  
周りの人達の見方や関わり方が変わる

④家族の未来が変わる



つまり自分や家族の  
幸せと豊かさを手に入れられる。

# 特別優待特典

レシピを見ずに美味しい「家庭の味」が作れる

## オンライン料理講座体験会

- ☑ “**レシピ頼りの料理**”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。
- 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 ~~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

▼**こちらをクリックしてください**▼

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

# 「和の食アカデミー」代表

## 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: 2020年11月11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

この「料理のレパートリーを劇的に増やす方法」では、私に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。