

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



「和の食アカデミー」
山下としあき

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

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、

レパートリーを広げる方法 を身につけることで解決できます。

新しい料理を覚えることよりも
今まで作ってきたレパートリーを
広げる方が**簡単**ですし、

作ってきたものなので、
美味しく作れる可能性も高いです。

ぜひ身につけて
日々の料理のストレスを解消して
家庭料理を楽しんでくださいネ。



「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、

$5 \times 5 = \mathbf{25}$ 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でしたか？

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。

1 3 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。

1 4 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

）

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	

次は、野菜料理を考えていきましょう。

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）

具体的に実際の野菜で考えていきましょう。

なす、じゃがいも、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



「なす」について考えていきます。

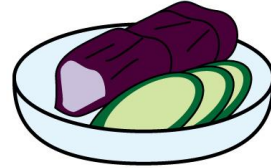
なすの調理法は、何があるでしょうか？

- ・ 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。

なすの揚げ浸し

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。

簡単にできるので、
なす以外の野菜をたくさんいれて
常備菜にすることを
オススメします。



なすの田楽

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～。

相性いいチーズをのせたりもしますよね ^ ^

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 ^^**

じゃがいも



「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

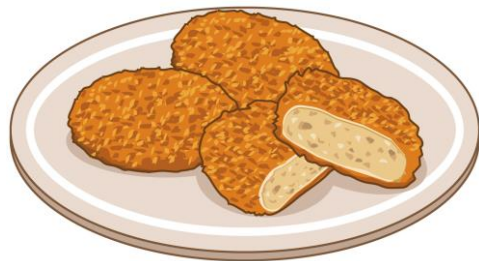
- ・揚げる

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、**

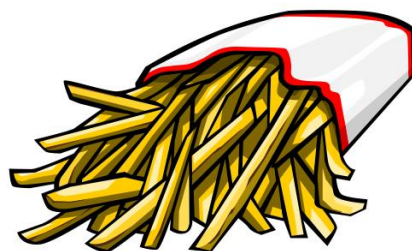
塩、天だし、ソース、ケチャップ、など。

- ・ **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〜。

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。



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。



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。

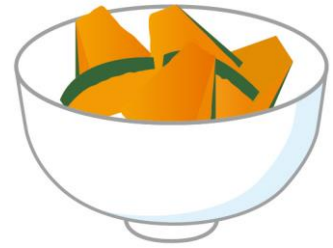
かぼちゃ



「かぼちゃ」について考えていきましょう。

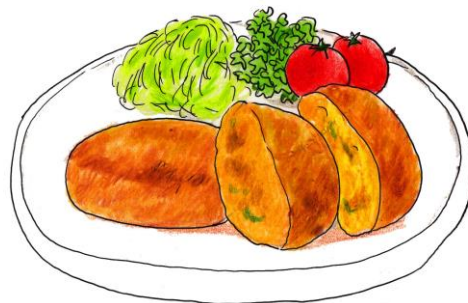
かぼちゃの調理法は、何があるでしょうか？

- ・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！

ウチの娘たちのお気に入りの料理の1つです！



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)



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。

軽や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 ^^



白菜



「白菜」について考えていきましょう。

白菜の調理法は、何があるでしょうか？

- ・ **生**

お漬け物、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。



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。



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。

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。



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。

もちろん、つゆっこでも美味しいですよ！！



大根



「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。

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 ^^



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ね ^^



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、
間違いの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。



ごぼう



「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、洋風などいろん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、
いろんな料理から、ヒントを得ることができますよ。

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。



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。



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>



ほうれん草



「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。



ほうれん草ののり巻き

こちら和食では、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。



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。



たらのほうれん草あんかけ

今回は、たらを使いましたが、
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。



きやべつ



「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。



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 ^^



塩鮭ときゃべつの和え物

きゃべつは甘みを活かした料理を作りたいですね。

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。



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ね。

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 ^^



玉ねぎ



「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。



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。



玉ねぎ味噌

いろん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。

**いろんな食材とも相性が良いのは、
玉ねぎの魅力ですね。**



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！！



アスパラガス



「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！！



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。



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！！**



ピーマン



「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。

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。



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。



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、定番ですね。

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。



トマト



「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。

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。



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！！



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！！**



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。



料理は毎日続くもの。
料理は、何年も、何十年も続くもの。

オンライン講座では、
一度身につけてしまえば、
一生使え、さらに、次の世代にまで
手渡せるほどの、

家族のため、将来のための、
一生モノのメソッド
を教えています。

