

和食のプロが教える
添加物なし！
簡単で美味しい！
万能めんつゆ



暑い日に食べたくなる！
レシピ見なくてもできる

冷たい麺料理



本格的な夏が近づいてきました。
「夏になると食欲が落ちてしまう...」
と、悩んでないですか？



そんな時にオススメなのが、
スタミナ食材と言われるオクラや豚肉、
梅干しや納豆、長芋、など。

夏に食べたい食材を使った冷たい麺料理
をご紹介します。

作り方は、簡単です。



和食料理人20年の経験を
元に考えた
万能めんつゆを使えば、
時間がなくともささっと作れ、
しかも
アレンジできたり
いろんな料理にも使えます。

ぜひ、万能めんつゆを
活用してくださいね。

万能めんつゆとは？



お家で簡単に作れるめんつゆです。

添加物なしなので、
子供さんにも安心して使えます。

しかも、麺料理だけでなく
いろんな料理にも使えるので
常備しておくと、**とても便利**です。

万能めんつゆの作り方

材料



しょうゆ（濃口）	1	0	0	c	c
みりん	1	0	0	c	c
水	5	0	0	c	c
かつおぶし		2	0	g	
（だし昆布）			5	g	

だし昆布は、あれば入れてください。
なくても大丈夫ですが、入れたほうが
美味しいです。

万能めんつゆの作り方

1. 鍋にしょうゆ、みりん、水を入れます。
(あれば、出し昆布を入れる)
2. 弱火で加熱します。
3. 沸騰したら、かつおぶしを入れて、
すぐに火を止めます。
4. 冷める待ちます。
5. 冷めたらざるでこして完成です。



残ったかつおぶし（だし昆布）は刻んで
おにぎりにいれたり、野菜を和えたり
して活用してください。

万能めんつゆの保存方法

万能めんつゆは、完全に冷めてから
保存容器に移してください。

**賞味期限は、冷蔵保存で、
約3日間です。**

冷たい料理に使うときは、
しっかりと冷やすと
より美味しさが増します。



万能めんつゆを使った 麺料理4品

1. 栄養満点！もち麦入り納豆さばうどん
2. 野菜たっぷり！ほたてサラダうどん
3. 香りがそそる！シャキシャキ油そば
4. いろんな味が楽しめる！日の丸そば



1. 栄養満点！もち麦入り納豆さばうどん

もち麦、納豆、さば、生卵と、
栄養満点の冷やしうどん。

材料をのせて、万能めんつゆをかけるだけ。
ズルズルっと一気に
食べられる美味しさです。

我が家では、娘たちが喜んで食べてくれます。



作り方

材料

納豆、さば缶、もち麦、卵
きざみねぎ、うどん

1. もち麦をゆがきます。
2. うどんをゆがき、冷やします。
3. 器にうどん、納豆、さば、もち麦、きざみねぎ、卵黄をのせます
4. 万能めんつゆをかけて完成です。



2. 野菜たっぷり！ほたてサラダうどん

野菜がたっぷり食べられる
サラダ感覚の冷やしうどん。
ほたての旨味が入ることで、
かみしめるほどに
味わいが深くなります。
**オリーブオイルを少したらしても
美味しいです。**



作り方

材料

ほたて缶、レタス、きゅうり、みょうが、
赤たまねぎ、ミニトマト、うどん

1. 野菜を食べやすい大きさに切ります
2. うどんをゆがき、冷やします。
3. 器にうどん、野菜、ほたてをのせます。
4. 万能めんつゆをかけて完成です。



3. 香りがそそる！シャキシャキ油そば

ごま油で香り豊かに！

食欲をそそります。

シャキシャキで満足感が得られます。

**大人は、ラー油やキムチを
プラスすると、美味しさアップ！**

暑い日にピッタリの油そばになります。



作り方

材料

豚ひき肉、水菜、大根、白ねぎ、
ごま油、そば

1. 豚ひき肉を炒めて、万能めんつゆで味付けして豚そぼろを作ります。
2. 水菜、大根を食べやすい大きさに切ります
3. 白ねぎを小口切りにします。
4. そばをゆがき冷やします
5. 器にそば、豚そぼろ、野菜をのせます
6. 万能めんつゆにごま油を少しいれて、かけると、完成です。



4. いろいろな味が楽しめる！日の丸そば

とろろと梅干しで、日の丸！

大葉やのり、なめたけを加えると食感や香りが変化して楽しめます。

とろろや梅干しで夏バテ予防効果もあります。



作り方

材料

長芋、梅干し、えのきだけ、
きざみのり、大葉、そば

1. えのきだけを食べやすい大きさに切り、万能めんつゆで煮て、なめたけを作ります
2. 大葉を千切りにします。
3. 長芋をすって、とろろにします。
4. 梅干しの種を取ります。
5. そばをゆがいて、冷やします。
6. 器にそば、とろろ、梅干し、大葉、きざみのりをのせます。
7. 万能めんつゆをかけて、完成です。



万能めんつゆは、 他の料理にも使えます。

例えば、天ぷらの天つゆにしたり、
ゆでたまごをつけると、
味付けたまごが作れます。

ぜひ、活用してみてください。



**「お母さんの味」を作ること
家族の在り方や未来が
大きく変わります。**



和の食アカデミーは、
単なる料理教室でなく、

料理、食事、食卓などの
“食”のチカラで、
理想の家族になるための
活動しています。

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。



オンライン料理講座で 理想の食生活・食卓を作ります！

学校やレシピでは教えてくれない
家庭料理に必要な 4つのチカラ を
身につけられます。

レシピに頼らず
一人で作れる安定の

味付け力

時短料理より
時短になる！

ダンドリ力

毎日のレシピ検索を
しなくなる！

献立力

家族の健康を
家庭料理で守る！

健康力

味付け力

30年間「味付けが決まらない」と悩んできたママが、
安定した美味しい「家庭の味」が作れるようになった
料理人ならではの味付けのヒミツ。

献立力

「毎日何作ろう？」とレシピ検索していたお母さんが、
1ヶ月先のメニューを決められるようになり、
レポートも増える献立作成シート。

ダンドリ力

時間がなくて毎日イライラしながら
料理を作っていたフルタイム勤務のママが、
朝ごはんの仕度時間で
夕ごはんの仕度もできるようになったダンドリ術。

健康力

多すぎる食や健康情報に惑わされることなく、
食の軸をしっかりともって、
家族の身体を整える家庭料理を作る座学レッスン



料理は毎日続くもの。
料理は、何年も、何十年も続くもの。

オンライン料理講座では、
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。

