

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月は、  
旬のなすを  
味わい尽くす!



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

9

September  
2018  
otousan-syokudo

「お父さん食堂」  
山下としあき

# 読者特典



## 数年後の人生を楽しむ健康を手にする 料理力アップ個別相談会

- ☑ 今のままの食生活では、将来不安。
- ☑ 自分も家族も、健康のことが気になる
- ☑ 添加物の入った既製品を使いたくない。
- ☑ 健康的な和食の基本をマスターしたい。
- ☑ レシピに頼る料理から抜け出したい。

とお悩みのかたへ。

**食のチカラで、  
あなたの健康を整える料理メソッドを教えます！**

通常；30～60分 5,400円（税込）のところ

**先着10名様**に限り **無料** でご招待します。

▼詳細は、こちら▼

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

Copyright 2018 お父さん食堂 All Rights Reserved.



初めまして。  
料理の"基礎"から"つくりたい"ものまで！  
オーダーメイドカリキュラム型料理教室  
「お父さん食堂」主宰  
"めしメン" 山下としあきです。

毎日の食事、考えるの大変ですよ。

「作るメニューがワンパターン」  
「毎日、ネットで料理を探している」  
「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？



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。

個別相談会でも**ホント**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くださいか？

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、塩麴味など。
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。

13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。

**14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	

）

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。

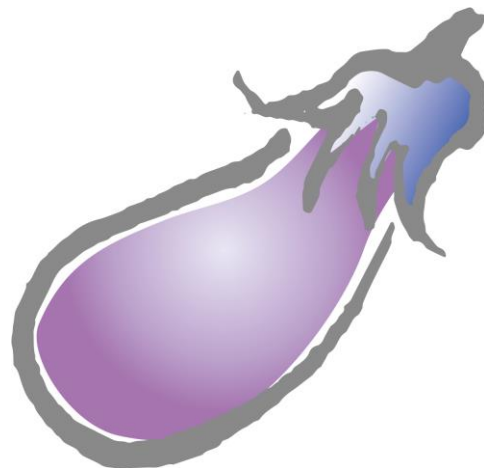
(葉物を直接揚げ物にはできないですね。)

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、「**なす**」です。



「なす」について考えていきます。

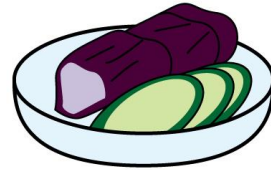
なすの調理法は、何があるでしょうか？

・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。

ここからは、  
なすの知っておいたらお得な豆知識と、  
具体的ななすの料理を紹介しますね。



夏野菜に代表される茄子ですが、  
**旬は、6～9月。**

そして、

1番おいしい時期は**8月下旬から9月！**  
晩夏～初秋なんですね。

だから、  
俗に「**秋なす**」

と呼ばれるんですね～。



### ◎なぜ、「秋なす」は美味しいの？

夏の終わりにだんだん気温が下がり始めると  
成熟して、実に栄養が多く届くようになるんですね。

### ◎いつものなすと「秋なす」の違いは？

- ・身が引き締まって旨味や栄養が多い。
- ・種が少ない。
- ・皮がうすくて、柔らかい。

これが美味しい「秋なす」の特徴なんですね。

では、なすについて勉強してみましょう！

なすは、**陰性の食材**です。

つまり！

身体を冷やす効果があるんです。



**「秋なすは嫁に食わずな」**

ということわざがありますが、

「美味しいので嫁に食べさせるのはもったいない」

「なすには種が少ないので縁起が悪い」

という意味合いもあるんですが、

実は、

**「なすは体を冷やすので秋になって気温も低くなるためお嫁さんの体を気遣った」**

という説もあるんです。

(僕は、こっちを信じています ^^)

「茄子は体を冷やす」というのは、

なすに利尿作用のあるカリウムが多く含まれているからなんです。

そして、

皮に含まれる色素成分ナスニンやクロロゲン酸が  
コレステロールの酸化や老化を防いで、

目の疲れをとります。

**心臓病や生活習慣病の予防にも効果がありますよ。**

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はできますが、  
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 ^ ^

# 「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ね。  
(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！

白ごま、黒ごまの使い分けはこちらのページへ  
<http://otousan-syokudo.com/sirogomakurogoma/>



・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 ^^

今回は、“なす”の特徴や料理について、解説しました。



あなたの知らない“なす”の魅力は見つかりましたか？

しかし！

**なす**の魅力は、これだけではないんです！

和食には、なすを使ったいろんな料理もたくさんありますし、

**天然だしの旨味を加えれば、もっと美味しくなります。**

しかも！

だしの組み合わせ次第で、料理のレパートリーも増え、さらに、健康的な料理にもなりますよ。

料理教室「お父さん食堂」では、和食の基本のだしから食材の活かし方まで教えています。

**これから料理を始める。  
何年も料理をしている。**

のに、料理に自信がもてないあなた！

**きっと料理に自信が持てるようになれるですよ！**

さらに、今回、ご紹介した  
**5法、5味の表**は、  
あなたが作る料理が明確になって、  
次から献立が立てやすくなります！

しかも、  
「冷蔵庫の残り物で何を作ろう」など迷った時にも  
活躍してくれます。

さらには、

普段の食事の主菜、副菜の組み合わせ方も  
バランス良くできるようになります。

この方法をもっと効率良く活用し、

- ・料理を考えるのが楽しくなる。
- ・食べてもらえる期待感を膨らませる。
- ・子供と一緒に考えれる。

具体策を相談会ではお話ししています。

# 読者特典



## 数年後の人生を楽しむ健康を手にする 料理力アップ個別相談会

- ☑ 今のままの食生活では、将来不安。
- ☑ 自分も家族も、健康のことが気になる
- ☑ 添加物の入った既製品を使いたくない。
- ☑ 健康的な和食の基本をマスターしたい。
- ☑ レシピに頼る料理から抜け出したい。

とお悩みのかたへ。

**食のチカラで、  
あなたの健康を整える料理メソッドを教えます！**

通常；30～60分 5,400円（税込）のところ

**先着10名様に限り 無料** でご招待します。

▼詳細は、こちら▼

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

Copyright 2018 お文さん食堂 All Rights Reserved.

## 次回の

「料理のレパートリーを劇的に増やす方法」

**10月**の野菜は、

## 「じゃがいも」

です。

じゃがいもの魅力と料理のコツをお伝えしますね。

- ・あなたが知っているようで知らないじゃがいもの魅力がまだあるかも！？
- ・じゃがいもと相性の良いものは？

お楽しみに！

# 「お父さん食堂」 主宰

## 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。  
兵庫県神戸市生まれ。  
広島市在住。  
妻、娘（8歳と5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、  
通信型、広島での体験型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: 2018年8月30日

著者: 山下としあき

発行元 お父さん食堂

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。