

# この本で大切なふたつのこと

「料理のしくみ」を身につけるには、  
「知る」と「くり返す」の両方が必要です。

料理ってどこから  
はじめればいいの？  
はじめてさん

その日の気分で  
味をアレンジしたい！  
あらためてさん

冷蔵庫の中にあるもので  
自由に作れるようになりたい！  
あらためてさん

たくさんのレシピが  
世の中にはあるけれど、  
「料理ができるようになった！」と  
感じられるのは、いつなんでしょう？  
それはきっと

「いま食べたい味を、  
自分の手で作れるようになった」とき！

そのためには、レシピを覚えることよりもまず  
「料理のしくみ」を習得することが大切なんです。

食べたいものを  
自炊できるようになりたい！  
はじめてさん

レシピの  
どこをおさえれば、  
自分流の  
料理になるの？  
あらためてさん

レシピ通りの材料を  
すべて揃えないと  
ダメですか？  
はじめてさん

ひとつの料理ができる工程には「理由」があります。  
「きつね色になるまで焼く」のは、なぜでしょうか？  
「ふたをして煮る」のは、なんのためでしょうか？  
この本では、レシピの奥にある理由を、「方程式」と「スキル」に分けて詳しく説明していきます。  
理由を知ることは、料理のしくみが「わかる」こと。  
しくみがわかると、「あ、こういうことか」と  
小さな手ごたえが生まれます。その手ごたえは記憶に残り、  
ほかの料理にも応用がきくようになります。

料理のしくみを理解するには、同じ工程を  
「くり返す」ことが、なにより効果的で、いちばんの近道。  
この本では2通りの「くり返す」を提案しています。

- ① 1冊丸ごと作ってみることで、  
30品の料理に共通するスキルを「くり返す」こと。
- ② ひとつのメニューを何度も作ることで、  
成功や失敗の体験を「くり返す」こと。

これらのくり返しが、「自分でできた」という  
小さな自信につながり、「わたしの料理」を  
自由に作れるように変わっていきます。



# これが料理の方程式だ！

すべての料理は下の方程式でできています。

どんなに複雑に見える料理も、基本的にはこの4つのブロックに分けられます。

まずはそのメニューの中心となる食材。そして食材を食べやすくするための下処理。

ここには、食べられない部分を取り除く（皮をむく、筋をとるなど）、

切る、軽くゆでてアツを除くなど、さまざまな作業が含まれます。

本調理では、焼く・煮る・あえるなど、その料理の中心となる加熱・加工をし、

味付けで和風・洋風・中華風など、料理の方向性が定まります。



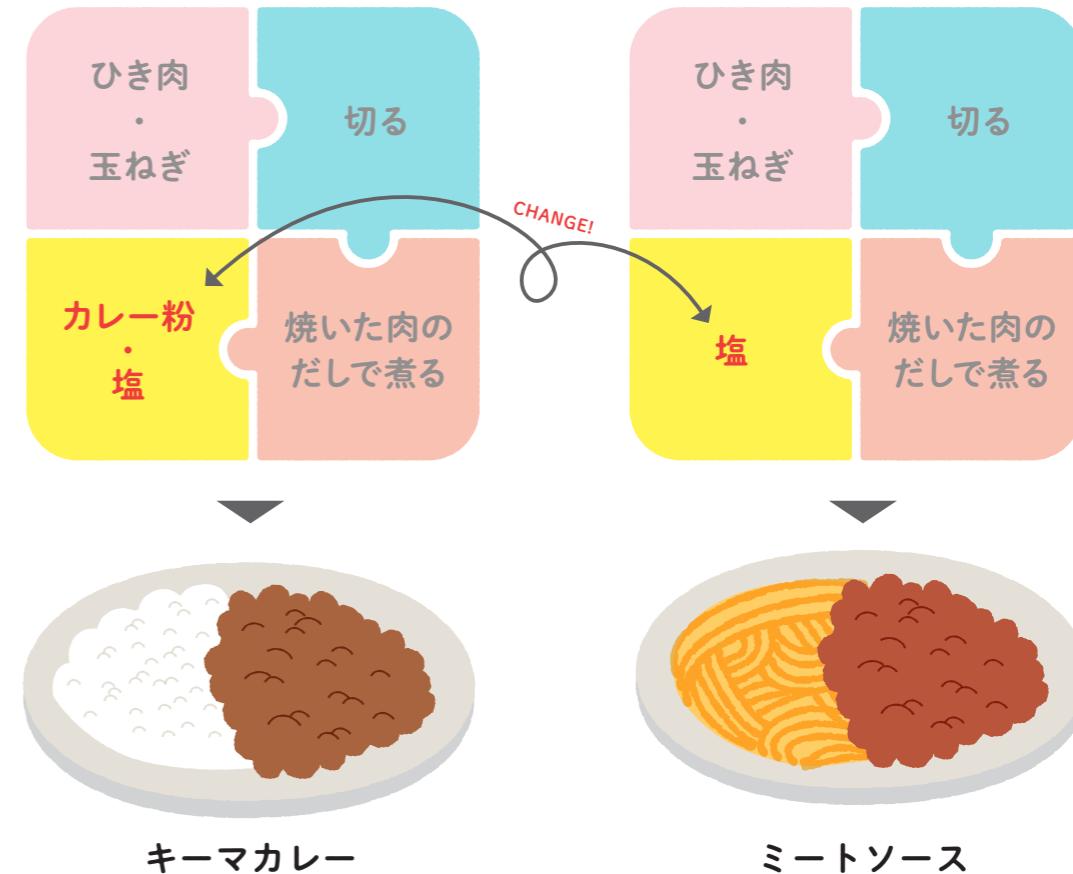
# ブロックは組み替え可能

たとえば、キーマカレーとミートソースという料理は、

「味付け」のブロックを「カレー粉・塩」から「塩」に変えただけで、方程式はほぼ同じ。

つまり、キーマカレーが作れたら、ミートソースも同じように作れるのです。

料理を方程式で理解することで、それぞれのレシピを覚えなくても、別の料理に展開できるようになります。



「冷蔵庫にあるものでぱぱっと料理ができる人」が料理上手だといわれますが、そういう人こそ、この方程式を無意識に理解し、応用できている人。難しそうな技術に見えて、考え方はごくシ

ンプルです。この本では、すべての料理を「方程式」として捉え、4つのブロックに分解して説明しています。レッスンを進めるうちに自然と方程式の考え方方が身につきます。

# 一度覚えたら一生使える「スキル」

料理中になにげなく行っている工程。そのひとつひとつに理由があります。

工程の理由がわかると、レシピの奥に隠された「料理のしくみ」がわかります。

ここでまんだ料理の知識は、ほかの料理にも応用できる「スキル」になるのです。

# ふたつの「くり返す」

料理のしくみを知ったら、つぎのステップは習得すること。

頭でまなぶだけでなく、実際に手を動かして「くり返す」ことで、体に覚えさせることが必要です。

その方法には「スキル」の反復と、「メニュー」の反復のふたつがあります。

例



## ② もやしの火入れは慎重に！

もやしはすぐに火が通り、水気が出やすい野菜です。先に油をからめてから調味料とあえることで、浸透圧によって水分が出るのを防ぎます。加熱によっても水分が出るため、火を止めて作業をすることで、シャキシャキした食感を保ちます。

スキル  
火入れ（もやし）



P.260 「肉野菜炒め」より

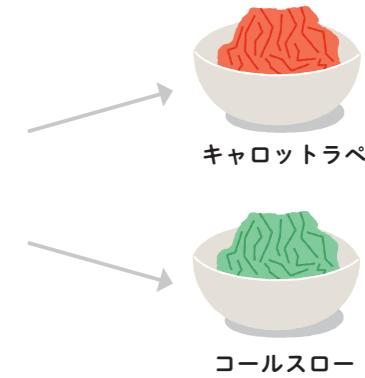


ひき肉ともやしの野菜炒め

## ① スキルを「くり返す」

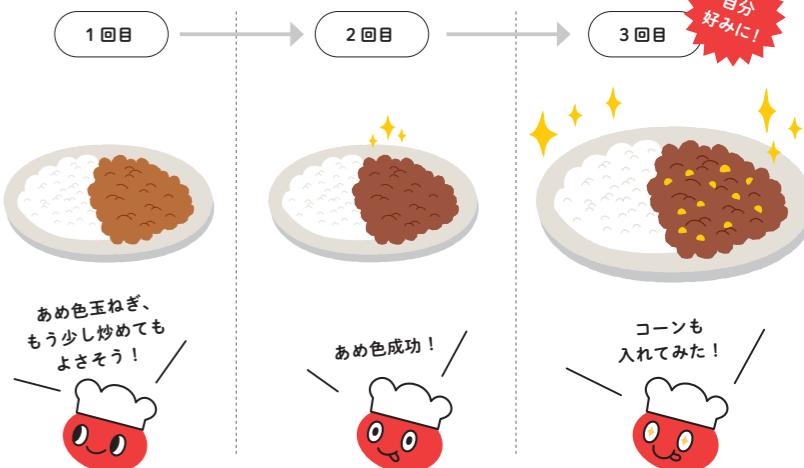
この本のレシピには、同じ「スキル」がくり返し出します。たとえば「野菜の塩もみ」なら、コールスロー、キャロットラペなど。何度も同じスキルに出会い、実践することで、技術が上達します。

スキル  
野菜の塩もみ



## ② メニューを「くり返す」

ひと通りレシピを作り終いたら、同じメニューを2回目、3回目とくり返し作ってみましょう。ひとつのメニューをくり返し作ると、「自分のやり方」が自然と生まれていきます。そして、本当の意味で「わたしの料理」が作れるようになります。



# Contents

## やってみよう！

トマトサラダ

## あえる

- 1 キャベツのコールスロー ..... 26  
1 キヤロットラペ ..... 32  
切り干し大根の中華風サラダ ..... 38

## 蒸す・ゆでる

- 2 ブロッコリーの蒸し煮 ..... 48  
2 ポテトサラダ ..... 54  
アーリオ・オーリオ・エ・ペペロンチーノパスタ ..... 64  
ほうれん草のお浸し ..... 72  
ゆで鶏ねぎソース ..... 80

## 煮る

- 3 小松菜と豚バラの炊いたん ..... 92  
3 ひき肉だんごのスープ ..... 100  
豆腐とねぎの味噌汁 ..... 110  
溶き卵とにらの中華スープ ..... 116  
きのこあんかけ煮込みうどん ..... 124  
親子丼 ..... 132  
さばの煮つけ ..... 140  
トマトソースパスタ ..... 148

## 焼く

- Lesson 4 にんじんステーキ ..... 158  
なすの焼き浸し ..... 164  
チキンステーキ ..... 172  
豚のしょうが焼き ..... 180  
鮭のフライパン焼き ..... 188

## 焼いて煮る

- Lesson 5 鶏手羽とじゃがいものポトフ ..... 198  
豚汁 ..... 206  
肉じゃが ..... 214  
キーマカレー ..... 222  
麻婆豆腐 ..... 232

## 炒める

- Lesson 6 炒飯 ..... 244  
オムライス ..... 252  
肉野菜炒め ..... 260

## Column

- なにはともあれ、まず味見！ ..... 22  
基本形の「30品」 ..... 45  
知っておきたい「水加減」のこと ..... 62  
料理の見え方が変わる日 ..... 63  
知っておきたい「火加減」のこと ..... 79  
ご飯をおいしく炊きたい！ ..... 88  
和風だしへてなに？ ..... 98  
季節のものを食べよう ..... 108  
洋風だしへてなに？ ..... 109  
中華だしへてなに？ ..... 123  
「メイラード反応」と「焦げすぎ」の違いとは？ ..... 187  
魚を上手に焼きたい！ ..... 194  
「だし」がわかると、料理がわかる ..... 241  
今日のごはん、なににしよう？ ..... 268  
わたしたちの想い ..... 270

# この本の使い方

作り方に出てくる①～④の部分に注目すると、料理のしくみがだんだんわかってきます。

## ① スキルマーク

この本ではその料理を通してまなべる知識を「スキル」と呼んでいます。レシピの中にある④（力こぶマーク）は、その工程にスキルがあるしです。

## ② スキル

①のスキルマークに対する内容の説明です。なぜそうするのか？など、その料理の工程の意味がわかると、ほかの料理にも応用できる力がつきます。

## ③ 味見ポイント

料理をまなぶうえで重要なのが「味見」。この本ではどのタイミングで味見をすればいいか、どんなふうに味を調整すればいいかを赤枠の「味見ポイント」で伝えています。味見のほか、見た目、香り、感触、音など、五感でチェックすることも大切。詳細はP.22へ。

## ④ まなぶくん

ちよこちよこ登場するのが「まなぶくん」です。味、見た目、香りなどをチェックするのは、料理の基礎力を得るうえで大事なポイント。まなぶくんは料理の状態をチェックしてほしいときになります。表情が変化するので、同じ動きをしてみてください。まなぶくんと一緒に料理のしくみをまなびましょう！

## この本のきまり

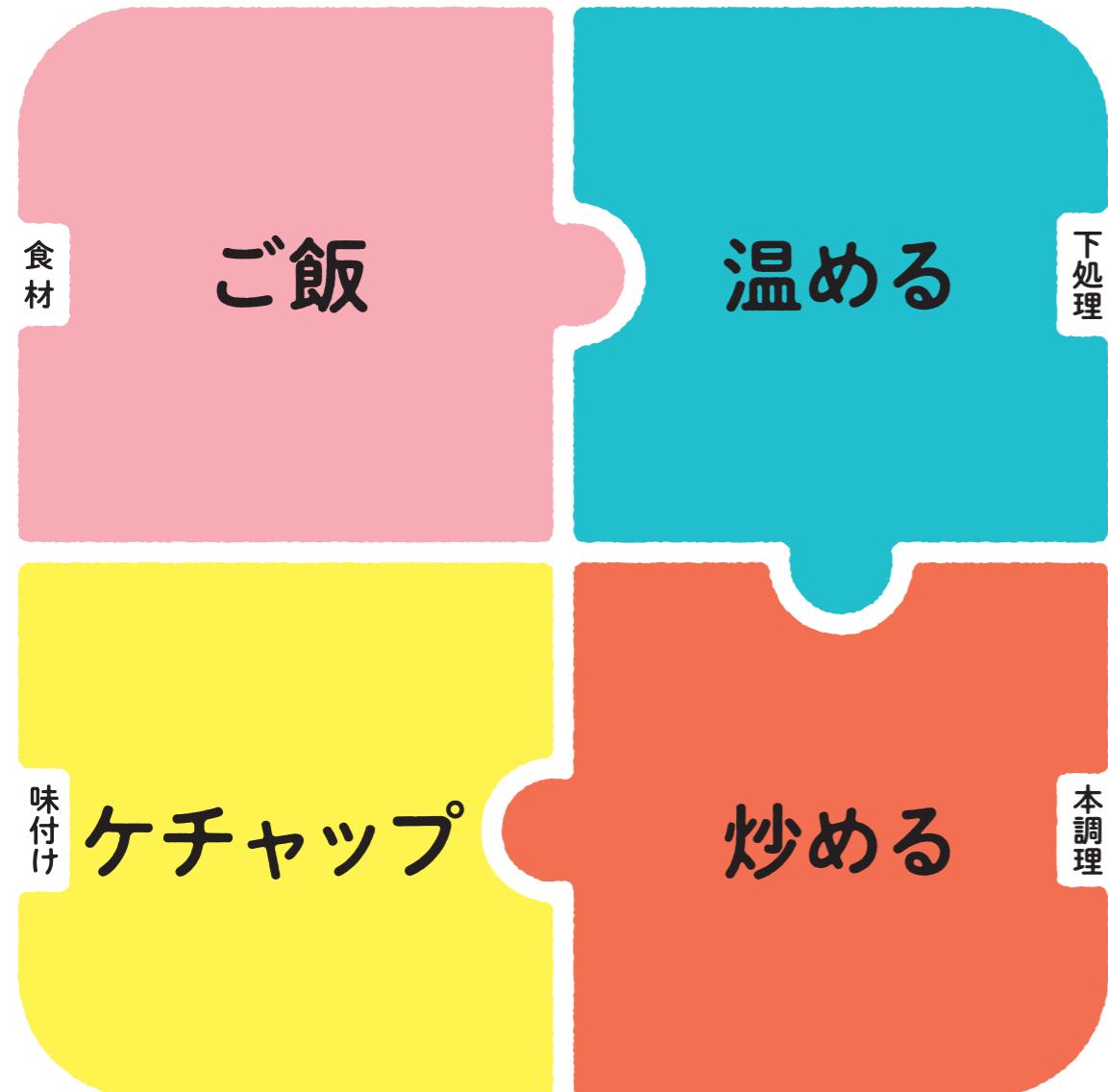
●小さじ1は5ml、大さじ1は15ml、1カップは200mlです。 ●「ひとつまみ」は3本指でつまんだ量で、小さじ1/5程度。「少々」は親指と人差し指でつまんだ量で、小さじ1/8程度。「適量」は自分にとってのちょうどよい量のことです。 ●電子レンジの加熱時間は600Wを基本に算出しています。500Wの場合は1.2倍を目安に加熱してください。ご使用の機種によって多少異なる場合があります。加熱の際は、耐熱の器やボウルなどを使用し、付属の説明書に従って様子を見ながら加減してください。 ●この本では、フライパンはフッ素樹脂加工のものを使用しています。 ●レシピの火加減、加熱時間は目安です。ご使用の調理道具や食材の状況によっても異なりますので、食材の状態を観察しながら加減してください。 ●まなび時間は、下処理から完成までにかかる時間の目安です（冷やす時間などは除きます）。



## レシピの分量について

この本は料理の基礎をまなぶことを目指しているため、試しやすいように1人分がベースのレシピとなっています。少量だと作りにくい料理や、多めに作った方がおいしくできるものは、2人分のレシピもあります。最初はレシピの分量通りに作るのがおすすめですが、分量を調整したい場合は、材料表の下の補足を参考してください。

No.  
29



オムライス

ご飯を炒め、  
トマトケチャップで味付けし、  
半熟卵と味わう料理



## オムライスは、炒飯の応用編。 “ケチャップ炒飯”と半熟卵の ハーモニーを楽しんで

炒飯(P.244)のスキルを使って作れるのが、オムライスの中身、チキンライス。具材が増え、味付けにケチャップが加わっただけで、基本の工程は炒飯と同じです。ケチャップは水分が多いので、ご飯がべたつかないよう、木べらなどで切るようになっていくのがポイント。半熟卵ははじめてでも作りやすいよう、巻かずにご飯の上にのせるだけのレシピにしています。玉ねぎはメイラード反応をせずに軽めの火入れにし、シャキシャキした食感を楽しみましょう。

### 材料（2人分）

#### 【チキンライス】

温かいご飯	360g
鶏もも肉	1枚 (150g)
玉ねぎ	1/2個
トマトケチャップ	大さじ2
塩、白こしょう	各少々
サラダ油	小さじ1
バター	大さじ1 (12g)

#### 【半熟卵】

卵	4個
サラダ油、バター	各小さじ1

1人分にする場合、【半熟卵】の材料は、半量にしてください。チキンライスは2人分で作り、あまた分けは冷凍保存などするのがおすすめです。

### 作り方

#### 1

下処理

玉ねぎはみじん切りにし、鶏肉は2cm角に切る。卵は溶いておく。



鶏肉は、ソーセージやハムに替えてよい。

スキル みじん切りのコツ  
(玉ねぎ) → P.225 を参照

#### 鶏肉は洗わない！

鶏肉には食中毒の原因になる菌がついている可能性があります。加熱調理の前に水で洗うと、水しぶきがキッチンに飛んで食中毒のリスクになるので、水で洗わず、キッチンペーパーで水気をとりましょう。

スキル 鶏肉の扱い

#### 仕上がりを左右する、 鶏肉の下処理

やわらかい食感に仕上げるため、軟骨などのかたい部分は包丁で丁寧にとり除いてください。鶏のくさみを出しにくくするため、皮は身からはみ出ている部分をカットします。

スキル 鶏肉の下処理

#### 白身が細かくなるまで混ぜる

卵液は気泡を立てないよう、菜箸をボウルに当てて左右にジグザグと動かしながら混ぜていきます。白身が細かくなるまで混ぜることで、加熱後の仕上がりが均等になります。

スキル 卵の溶き方

2

本調理

フライパンに油をひいて中火で熱し、鶏肉を加え、塩、白こしょうをふって炒める。



3

本調理

焼き色がついたらバターと玉ねぎを加え、さらに炒める。



玉ねぎは火を通しすぎず、ほんのり透き通る程度でOK。

## 鶏肉には「白こしょう」

熟す前のこしょうの実を皮ごと使ったのが黒こしょう、熟した後に皮をむいたものが白こしょう。白こしょうはよりマイルドな香りで、鶏肉のような淡白な肉によく合い、やさしいアクセントになります。

スキル  
特性  
白こしょうの

## 目的で変わる「玉ねぎ」の炒め加減

玉ねぎは目的によって炒め方が変わります。キーマカレー(P.222)のようにうま味の要素にしたいときは、メイラード反応を起こすために色が変わるものまで炒めましたが、今回の玉ねぎは具材の要素。シャキシャキした食感が楽しめるように軽く炒めます。

スキル  
火入れ  
(玉ねぎ)

4

本調理・味付け

ご飯を加えてほぐしながら炒め、全体になじんだらフライパンの端に寄せる。  
隙間にケチャップを加えて煮詰めてから、ご飯全体になじむように炒める。  
味見をして塩、白こしょう各適量(分量外)で味をきめ、半量ずつ器に盛る。



ご飯をつぶさないよう、木べらなどでほぐしながら、切るように全体をあえていく。

まんべんなくケチャップの色になるまで炒める。



## 使うのは「温かいご飯」で

ご飯の温度が低すぎると、米同士がほぐれにくく、調味料とのなじみが悪くなります。また、加熱に必要な時間が増えると、米に粘りが出る原因に。冷凍や冷めたご飯を使う場合は電子レンジで温めましょう。

スキル  
ご飯の温度

## ケチャップは先に煮詰める

トマトケチャップに含まれる酢は、加熱することで酸味が飛んでまろやかに。温度の高い場所で少し煮詰めてからご飯とあえることで、濃厚なトマトのコクが味わえます。また、適度にケチャップの水分が飛ぶので、ご飯がベタつきにくくなります。

スキル  
(トマトケチャップ)

## 5

本調理

フライパンを洗って水気を拭く。油とバター各小さじ1/2を中火で熱し、バターが溶けて泡が出ているところに、卵の半量を流し入れ、卵をバターに混ぜ込むように全体を菜箸でさっと混ぜる。半熟状になったらチキンライスの上にのせる。同様にもう1皿作る。



泡が出ているバターに溶き卵を流し入れる。



これくらいの半熟状になればOK。



卵を滑らせるようにチキンライスにのせていく。

油とバターの合わせ技で焦がさない

スキル

バターの特性

バターの15%程度は水分で、そこにはうま味成分が含まれるため、サラダ油よりもコクを出せます。ただし、バターだけで加熱すると焦げやすいのが難点。そこで、サラダ油とバターを半々にすることで、うま味とコクを出しつつ、焦げを防ぎます。チキンライスの具材を炒めるときも、同様の理由で油とバターの両方を使っています。

卵は「少し手前」で火を止める!

スキル

火入れ(卵)

フライパンに流し入れたら、半熟の部分に菜箸を入れてぐるぐるとかき混ぜながら手早く火を通して。卵は火からおろした後も余熱で火が通るので、理想の半熟具合の少し手前で火を止めましょう。

このレシピではこんなスキルを獲得しました!



まなび memo

卵をうまくせられたかな?  
何度か作ったら  
コツがつかめそう!

