

すみや

角田真秀

基本調味料だけで作る  
毎日の献立とおかず



さ し す せ そ

基本調味料だけで作る  
献立・主菜・副菜・洋食 etc. 104 レシピ

最低限の調味料を使いこなして、  
日々のごはんをシンプルに、  
おいしく。

マイナビ







基本調味料だけを作る  
毎日の献立とおかず

すみや  
\*\*\*\*\*  
角田真秀

使うのは「基本調味料」だけ。



# 基本調味料を使いこなせば、 ごはん作りがラクになる

「さしすせそ」。調味料の頭文字を取った言葉です。

この本では、基本調味料「さしすせそ」だけで作る料理レシピをご紹介します。

いまはとても便利な時代で、基本調味料以外にもさまざまなハーブやスパイス、配合調味料やレトルト食品が市販されています。

でも、便利だからといろいろ揃えた調味料を、ぜんぶ最後まで使い切っているでしょうか？　たくさんの調味料に囲まれながらも、「もっとシンプルに料理がしたい」と思うことはありませんか？

実際、調味料の数が増えれば増えるほど、料理はどんどん複雑になっていくような気もします。市販の配合調味料頼りの食卓は、味付けが濃くなりやすく、献立もワンパターンに偏りがちです。

そこで、いま一度基本に立ち戻り、ベーシックな調味料だけを使って普段のごはん作りをしてみよう、とご提案するのが本書です。

調味料をシンプルなものに限ると、食卓も自然と素朴なものに変わります。珍しい料理や複雑な料理は外食任せにして、家庭の食卓は普通のおかずで十分ではないでしょうか。食べるほうも、昔ながらの調味料で作られた慣れ親しんだ料理のほうが、安心して食べられ、からだにやさしく入っていくことでしょう。

最低限の調味料だけに絞って、使いこなす。

これができるようになれば、どんどん料理が自分のものになって、日々のごはん作りがうんとラクになるはずです。

すみや 角田真秀

- 2 使うのは「基本調味料」だけ。  
 6 「基本調味料だけ」で作ると一  
 8 「基本調味料だけ」でおいしく作るには?  
 10 基本調味料の選び方と使い方  
 14 調味料を助ける食材

## もくじ

### 17 1章 基本調味料で作る主菜と献立

#### 献立のバリエーションを広げる 醋味の主菜

- 18 醋味の主菜献立① 鶏と卵の酢煮献立  
     鶏と卵の酢煮  
     ポテトサラダ  
     小松菜のおかか和え  
     セロリとにんじんのスープ
- 22 醋味の主菜献立② 鮭のマリネ献立  
     鮭のマリネ  
     ブロッコリーのり和え  
     厚揚げとなすのしょうが炒め  
     にらのお味噌汁
- 26 醋味の主菜① 酢から揚げ
- 27 醋味の主菜② もやしと豚こまの酢炒め
- 28 醋味の主菜③ 小あじの南蛮漬け
- 29 醋味の主菜④ 厚揚げの野菜甘酢あんかけ

#### しっかり味でご飯がすすむ 味噌味の主菜

- 30 味噌味の主菜献立①  
     なすとピーマンの甘味噌炒め献立  
     なすとピーマンの甘味噌炒め  
     キャベツの梅しそ和え  
     いんげんとにんじんのごま和え  
     きのこのスープ
- 34 味噌味の主菜献立②  
     豚肉と青菜の味噌ナムル献立  
     豚肉と青菜の味噌ナムル  
     たらこと白滝の炒り煮  
     かばちゃのフライ  
     根菜のジンジャースープ
- 38 味噌味の主菜① さばの味噌煮
- 39 味噌味の主菜② さわらの味噌漬け
- 40 味噌味の主菜③ 豚とズッキーニの辛味噌炒め
- 41 味噌味の主菜④ 鮭のホイルちゃんちゃん焼き
- 42 味噌味の主菜⑤ 味噌ハンバーグ
- 43 味噌味の主菜⑥ 豚汁

#### 定番おかずでほっとする食卓に しょうゆ味の主菜

- 44 しょうゆ味の主菜献立① 豚しょうが焼き献立  
     豚しょうが焼き  
     にんじんのツナ和え  
     キャベツのコールスロー  
     わかめと豆腐のお味噌汁
- 48 しょうゆ味の主菜献立②  
     まぐろとあじの漬け丼献立  
     まぐろとあじの漬け丼  
     切り干し大根の煮物  
     わかめときゅうりの酢の物  
     あさりのお味噌汁
- 52 しょうゆ味の主菜① さわらの幽庵焼き
- 53 しょうゆ味の主菜② ピーマンの肉詰め焼き
- 54 しょうゆ味の主菜③ 豚の角煮
- 55 しょうゆ味の主菜④ かじきまぐろの竜田揚げ

#### 素材を活かすやさしい味わい 塩味の主菜

- 56 塩味の主菜献立①  
     鶏手羽と大根の塩煮献立  
     鶏手羽と大根の塩煮込み  
     卵の西京味噌漬け  
     豆苗の蒸し物
- 60 塩味の主菜献立②  
     鶏ハムとアボカドの献立  
     鶏ハムとアボカド  
     きのこのソテー  
     レタスのホットサラダ  
     大根と油揚げのお味噌汁
- 64 塩味の主菜① 塩豚のソテー
- 65 塩味の主菜② 塩豚とひよこ豆のスープ
- 66 塩味の主菜③ トマトと卵の塩炒め
- 67 塩味の主菜④ 中華旨煮

## 基本調味料で作る副菜

### 68 酢味の副菜

かぶのマリネ／ミニトマトのマリネ／ごぼうの梅煮／酢卵

### 70 塩味の副菜

にんじんのゆず塩／切り干し大根ときゅうりの塩和え／なすと大葉のごま和え／いかとセロリの炒め物

### 72 しょうゆ味の副菜

小松菜の塩昆布和え／こんにゃくのピリ辛煮／わかめのしょうゆ炒め／ほうれん草とひじきのオイル和え

### 74 甘みの副菜

金時豆の甘煮／かぼちゃの直煮／さつまいものレモン煮／大学いも

## 76 2章

### 基本調味料だけで作る人気のひと皿

#### 78 鍋のもといらす① 鶏団子の塩鍋

#### 80 鍋のもといらす② 白菜と豚肉とえのきの重ね鍋

#### 81 鍋のもといらす③ 豚トマキムチ鍋

#### 82 レトルトイらす① ホワイトシチュー

#### 84 レトルトイらす② ハッシュドビーフ

#### 85 レトルトイらす③ タコライス

#### 86 すし酢いらす① おいなりさん

#### 87 すし酢いらす② ちらし寿司

#### 88 だしいらす①

ベーコンとごぼうの炊き込みご飯

#### 89 だしいらす②

しょうがと油揚げの炊き込みご飯

#### 90 鶏ガラいらす①

チャーシューねぎチャーハン

#### 91 鶏ガラいらす② 梅じゃこチャーハン

#### 92 カレールウいらす① シンプルカレー

#### 94 カレールウいらす②

豆腐とトマトのキーマカレー

#### 95 カレールウいらす③ 鶏とごぼうのカレー

### 96 3章

## 基本調味料で作る手作り調味料とたれ

#### 98 手作りだれ① だしのもと

なすの揚げびたし  
ごぼうのおかか煮

#### 100 手作りだれ② かえし

肉じゃが  
親子丼

#### 102 手作りだれ③ にらソース

豚肉ともやしのにらソース和え  
たらの蒸し焼き にらソース

#### 104 手作りだれ④ オニオンドレッシング

ゆでだこのオニオンドレッシングがけ  
鶏もも焼きのオニオンドレッシングがけ

#### 106 手作りだれ⑤ ポン酢

湯豆腐  
豚こまと春雨の炒め物

#### 108 手作りだれ⑥ 味噌だれ

じやがいもの味噌だれがけ  
きのことチンゲン菜の味噌だれがけ

#### 110 即席手作り調味料

マヨネーズ

三杯酢

黒ごまだれ

ねぎ塩だれ

大葉ソース

バジルソース

し

す

せ

そ



「基本調味料だけ」で作ると――

## 1 無駄が出なくて経済的

調味料は数が増えれば増えるほど、使い切るのが難しくなります。でも、基本調味料ならそれぞれに汎用性が高いので、余りにくく無駄が出ません。また、あらかじめ配合された市販の調味料は割高ですが、基本調味料を自分で配合すればうんと安く済み、トータルで調味にかかるコストは大幅にカットできます。

## 2 料理上手になる

基本調味料を自分で配合して作るうちに、どう組み合わせると、どんな味になるのかが、自然とわかるようになります。すると食材や分量が変わっても慌てることなく調節でき、自分や家族の好みに合わせて味をアレンジすることも簡単になります。基本調味料を使いこなすことが、料理上手への第一歩なのです。

## 3 家族みんなが安心して食べられる

レトルト食品や調合調味料を使わないで、素材本来の味が生きた食卓になります。伝統的な調味料で作られたおかずは、自然な味わいで、小さな子どもからお年寄りまで、家族みんなが安心して食べられるのもよいところ。毎日の食事は、シンプルな味付けのほうが食べ疲れせず、健康管理もしやすくなります。

「基本調味料だけ」でおいしく作るには？



## 1 食材のおいしさを活かす

調味料がシンプルな分、食材そのものの風味や旨味を活かして料理を組み立てます。ねぎや大葉といった香味野菜は、調味料的な役割を果たしますし、大根やトマトといった野菜からはいい味の「だし」も出ます。素材本来のおいしさをしっかり引き出せば、少ない調味料でもちゃんとおいしくなります。

## 2 基本調味料を使いこなす

調味料は、ただ味を付けるためのものではありません。たとえば、肉の下処理に砂糖をほんの少しまぶすと、保水効果でしっとりしたり、塩を調理の最初と仕上げの二段階で使うと、味に深みが出たり。調味料の効果的な使い方を身につければ、少ない調味料でも格段においしく仕上げることができます。

## 3 おいしい調味料を使う

限られた調味料を使うので、質がよく、おいしいものを選びます。高ければいいというものではありませんが、ある程度の値段のものを選ぶのもひとつの基準です。塩なら釜炊き、しょうゆなら樽仕込みと、伝統的な方法で手間隙かけて作られているものは、やはり味もよく、品質にも安心感があります。