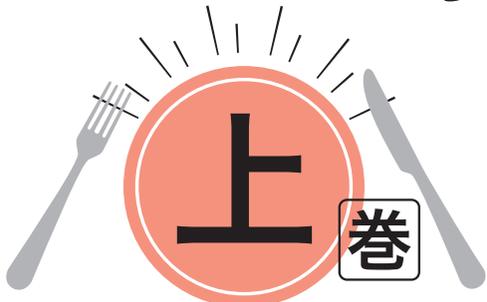


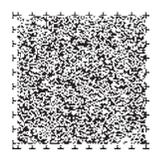


稲田俊輔さんの

シンプルで おいしい料理



 公益財団法人 すこやか食生活協会



この本は、**宝くじ**の社会貢献広報事業として助成を受け作成されたものです。

はじめに

「最小限の材料で、最大限のおいしさを得る」を追求する料理人の稲田俊輔さんに、目の不自由な方々のためにその知識をご活用いただけないか依頼したところ、快諾いただきました。以来、当協会発行の録音雑誌の中で、様々な料理のお話をさせていただいております。

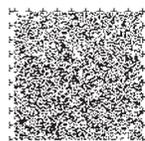
この度、一般財団法人日本宝くじ協会の助成を受け、音声で提供してきた料理の中から抜粋し、大活字・点字併用のレシピ集にまとめました。

皆様の食生活の一助となれば幸いです。

令和 8 年 1 月

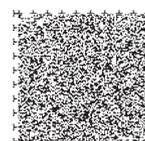
公益財団法人すこやか食生活協会

理事長 伊藤 健一



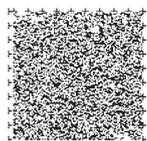
本書について

- この冊子は「稲田俊輔さんのシンプルでおいしい料理」上下巻の上巻です。
- 上巻のページ数は38ページです。
- 上巻では、料理8品に関するお話とレシピを紹介しています。
- 各ページの下に、音声コード「Uni-Voice(ユニボイス)」とその位置を示す切り欠きがついています。音声コードを専用のスマートフォンアプリ「Uni-Voice」、音声コード読み取り装置「スピーチオ」や「テルミー」で読み取ると、本書の内容を音声で聴くことができます。

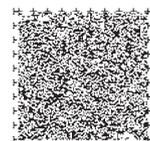


目次

| | |
|-----------------------------|----|
| 料理について | 4 |
| レシピ中の決まりごと | 5 |
| 1. 超シンプルな豚の角煮 | 6 |
| レシピ | 8 |
| 2. お蕎麦屋さんの焼き鳥 ^{そば} | 10 |
| レシピ | 12 |
| 3. 気軽にビーフストロガノフ | 14 |
| レシピ | 16 |
| 4. カキのバター焼き | 18 |
| レシピ | 20 |



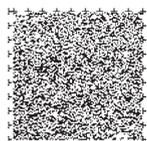
| | | |
|----|----------------------|----|
| 5. | サバ缶冷や汁 | 22 |
| | レシピ° | 24 |
| 6. | りゅうきゅう | 26 |
| | レシピ° | 28 |
| 7. | ミニマル麻婆豆腐 | 30 |
| | レシピ° | 32 |
| 8. | とびっきり簡単なインドカレー | 34 |
| | レシピ° | 36 |
| | 稲田俊輔さんプロフィール | 38 |



料理について

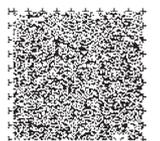
本書の料理は、月刊「声の食生活情報」で、令和5年5月～令和7年4月の間に、稲田俊輔さんの『シンプルでおいしい料理』のコーナーで紹介した料理の中から16品を選び、本書用に当協会編集したものです。

月刊「声の食生活情報」は、すこやか食生活協会が視覚障害者向けに発行している食生活録音雑誌です（デイジー版CDおよびカセットテープ版、当協会ホームページ、サピエ図書館で提供）。『シンプルでおいしい料理』は、直接ご本人に吹き込んでいただいている人気コーナーで、現在も好評連載中です。



レシピ中の決まりごと

- 計量の単位は、大さじ1は15mL、小さじ1は5mLです。
- ひとつまみは、親指、人差し指、中指の3本の指でつまんだ分量です。小さじ1/5くらいが目安。
- 野菜類は特に指定がない場合は、水洗いし、適宜、皮をむいたり種やヘタを除いたりしてから調理してください。

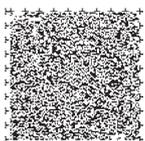


1. 超シンプルな 豚の角煮



超シンプルな豚の角煮の作り方をご紹介します。
います。

用意するものは、豚バラ肉のかたまりと大根です。

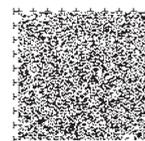


量は正確ではなくてもいいのですが、大根は豚肉より多めというのがポイントです。なぜなら、この角煮は豚肉の下ゆでをしないからです。豚肉そのものから出る旨味とおいしい脂を大根にしっかり吸わせるとというのが最大のポイントになります。

そして大根をたくさん入れる理由はもうひとつ。この角煮はにんにくもしょうがも入れません。もちろん八角（はっかく）も黒こしょうも入れません。そういうものを入れるのは肉の臭み消しという意味もあるのですが、実は大根はその役割も果たしてくれるのです。なかなか合理的でしょう？

角煮を食べ終わったら、おいしい煮汁が残るはずですよ。せっかくなので、それでおからを煮るのもおすすめです。

最初から最後まで徹底的に合理的なこの角煮、ぜひ気軽にお試しください。



超シンプルな豚の角煮

材料 (2人前)

豚バラ肉 (かたまり) …200g

大根…1/3 本 (300g)

しょうゆ…大さじ 2

砂糖…大さじ 2

酒…100mL

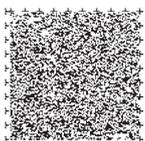
作り方

1

豚肉は 4 つくらいに大きく切り分ける。大根は皮をむき、厚さ 2 センチくらいの輪切りにした後、それぞれを 4 等分にする。

2

豚肉と大根がなるべく重ならずに入る大きさの鍋に、豚肉と大根を入れる。しょうゆ、砂糖、酒を砂糖が溶けるまでよく混ぜてから鍋に加える。材料がヒタヒタになるくらいまで水を加える。



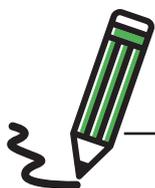
*鍋のサイズにもよるが水は 300mL あればよい。最終的に水分はほどよく蒸発するので、この水の量は適当でよい。

3

鍋を中火にかける。沸騰したらフタをし、とろ火で 45 分から 1 時間くらいコトコトと煮込む。豚肉に箸がスッと入るくらい柔らかくなったらフタを取る。煮汁を味見し、まだ少し薄い場合はフタを取ったまま煮汁を少し煮詰める。よい味加減になったら火を止め、そのまま自然に冷ます。

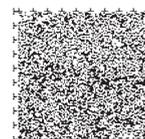
4

食べる直前に温め直す。



メモ

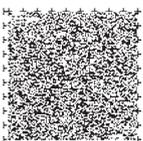
- ・冷蔵庫で一晩置くと味がしっかりしみてなおよい。



2. ^{そば}お蕎麦屋さんの 焼き鳥



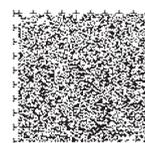
今回ご紹介する焼き鳥は、ご家庭でも作りやすい串に刺さないタイプの焼き鳥です。串に刺さない焼き鳥は、意外と日本のあちこちに存在します。これからご紹介するのは、東京を中心に人気のある「お蕎麦（そば）屋さんの焼き鳥」です。



東京のお蕎麦屋さんには、蕎麦を食べる前に蕎麦前（そばまえ）といわれるつまみでお酒を飲むお店が多くあります。この焼き鳥は蕎麦前の代表的なメニューでもあります。もちろんお酒のつまみとしてだけでなく、ご飯のおかずや麺類のサイドディッシュとしてもとても嬉しいものです。

焼くのはテフロン加工のフライパンがおすすめです。冷たいままのフライパンに鶏肉の皮を下にして並べます。この冷たいままというのがポイントで、これなら落ち着いて作業できますし、低温からじっくり焼くことで皮からはしっかり脂が抜けて、肉はしっとりジューシーに仕上がります。

焼き鳥をお皿に盛りつけたらフライパンに残ったタレをかけます。焼き鳥をご飯にのせて、このタレをかけて焼き鳥丼もたまりません。ぜひ挑戦してみてください。



お蕎麦屋さんの焼き鳥

材料 (2人前)

鶏もも肉…1 枚

長ねぎ…1 本

しょうゆ・みりん…各大さじ 2

作り方

1

鶏肉は 6 等分くらいに切る。

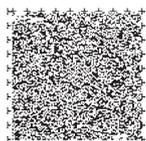
* 一口大より少し大きい、かぶりつくくらいのサイズに切る。

2

長ねぎは 3 センチくらいの長さに切る。

3

しょうゆとみりんを合わせてタレを用意しておく。



4

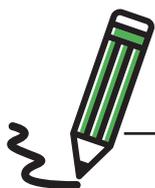
フライパンに鶏肉の皮を下にして並べ、中火にかける。2分ほど経ってフライパンからジクジクと皮の焼ける音がしてきたら、そのまま3分ほどじっくり焼く。肉の焼ける香ばしい香りがしてきたら鶏肉をひっくり返し、肉と肉の隙間に長ねぎを入れる。弱火にしてさらに焼いていく。

5

5分ほど焼いて長ねぎが焼ける匂いもしてきたら用意しておいたタレを入れる。ジュツと音がして、その後グツグツと少し煮込むような感じになったら鶏肉をひっくり返したり、フライパンをゆすったりしながらタレを鶏肉と長ねぎに絡めて完成。

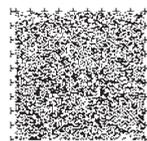
6

鶏肉と長ねぎをお皿に盛りつけ、フライパンに残ったタレを少しかける。



メモ

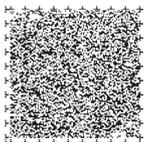
- ・お好みで七味唐辛子や山椒を振ったり、辛子をつけてもよい。



3. 気軽に ビーフストロガノフ



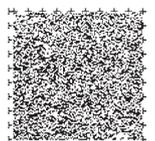
皆さん洋食はお好きでしょうか。カツレツ、カニクリームコロッケ、ビーフシチュー、ハヤシライス、オムライスなどなど。今では本格的なイタリアンやフランス料理もその気になればいくらでも食べられ



ますが、こういった洋食はやっぱり根強い人気で、ファミレスでもカフェでも定番です。

ファミレスの洋食もいいものですが、昔からある「街の洋食屋さん」の洋食はやっぱりちょっと格別だと思います。お店でメニューにあるとついつい選んでしまうのが「ビーフストロガノフ」です。牛肉や玉ねぎをクリーミーなソースで煮込んだ料理で、どこのお店にもあるわけではありませんが、どこで食べても実においしい料理です。このビーフストロガノフの作り方をご紹介します。何だか難しそうと思う方もいらっしゃるかもしれませんが、実はとても簡単です。

このビーフストロガノフはご飯にたっぷりかけて食べるのがおすすめです。気軽なのにとてもリッチな味わいですので、ぜひお試しください。



気軽にビーフストロガノフ

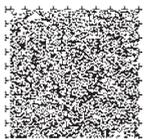
材料 (2人前)

- 玉ねぎ…1/2 個
- にんにく…1 ひとかけ
- マッシュルーム…6 個
- 牛切り落とし肉…150g
- バター…15g
- 水…50mL
- 塩…小さじ 1/2
- トマトケチャップ…大さじ 3
- 生クリーム…100mL

作り方

1

玉ねぎは幅 8 ミリくらいの薄切りにする。にんにくはみじん切り、マッシュルームは半分に切る。牛肉は一口大に切る。

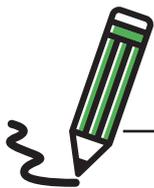


2

小さめのフライパンまたは小鍋を中火にかけてバターを溶かし、玉ねぎとにんにくを入れ、さっと炒める。マッシュルームをのせてフタをして弱火で5分蒸し煮にする。フタを取り、牛肉を入れてほぐしながら中火で炒める。牛肉がほぐれたら水、塩、トマトケチャップを加えてよく混ぜる。

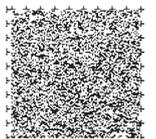
3

沸騰したらフタをして弱火で5分煮る。フタを取り、最後に生クリームを加える。かき混ぜながら2～3分煮たら完成。



メモ

- ・マッシュルームの代わりにしめじなどのきのこでもよい。
- ・生クリームの代わりに牛乳を使う時はバターを多めにし、牛肉を炒める時に小麦粉を小さじ1加える。

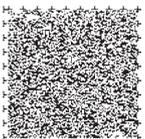


4. カキの バター焼き



カキの食べ方としては、やはりまずは生ガキが来ると思います。

しかし、火を通したカキもまた生にはないおいしさがあります。火を通すことでカキの濃厚さはさらに増します。

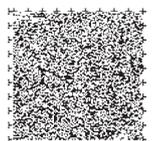


このジャンルのチャンピオンは何といってもカキフライでしょう。カキフライのトップは揺らがないとして、じゃあ2位は何だとなった時、迷わずプッシュしたい料理があります。それがカキのバター焼きです。カキフライを家で作るのはかなり面倒ですが、カキのバター焼きなら意外と簡単です。

バター焼きといいつつ、揚げ焼きしたカキをバターじょうゆのソースにさっと絡めるというイメージで作るといいと思います。

完成したらぜひ熱々を食べてください。レモンを少し絞ってもいいですし、山椒も意外と合います。カキフライと同じようにタルタルソースもまたたまりません。もちろん何もつけずにそのままでも、カキのおいしさがよりダイレクトに味わえて、ご飯も進みます。

カキはシーズンが進むと粒が大きくなります。この料理は粒が大きいほどおいしいです。



カキのバター焼き

材料 (2人前)

カキ…1 パック (約 150g)

小麦粉…大さじ 1 ~ 2

サラダ油…大さじ 2

バター…10g

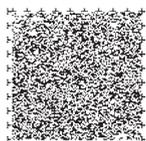
しょうゆ…小さじ 1

作り方

1

カキは水を切り、キッチンペーパーなどに表面の水気をなるべく吸わせる。カキに小麦粉をまんべんなくまぶす。

*小麦粉は少し余ってもよいので、やや多めに出してつける。



2

フライパンにサラダ油を入れて温め、油が熱くなったらカキを焼く。あまり箸でいじらずに、たまにフライパンを揺すりながら箸で触ってカリッとなるまで中火で両面を焼く。表面がカリッとしたら、いったんお皿に取り出す。

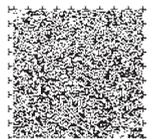
3

フライパンはさっと水洗いだけしてバターを入れ、再び中火にかける。バターが溶け始めたらしょうゆを入れる。

*味が足りなければ食べるときにしょうゆを足してもよいので、ここで入れるしょうゆの量はやや控えめにしておく。

4

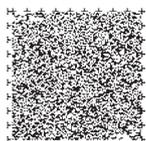
バターがだいたい溶けたら焼いておいたカキを戻し、絡めながら少し炒めて完成。



5. サバ缶冷や汁



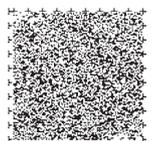
冷や汁は全国にいくつかのスタイルがあるようですが、今回ご紹介するのは宮崎県風の冷や汁です。みそは九州の白っぽくて甘い麦みそを使うとより本場風の味になるのですが、これは好みもありますし、



普段みそ汁などにお使いのみそで作っていただいて大丈夫です。

冷や汁を本格的に作ろうとすると、魚を焼いて骨を取ってほぐし、みそと一緒にすり鉢ですってなどとなかなか大変なのですが、今回は徹底的に楽をしましょう。火は基本的に使いません。といっても決して単なる手抜きではありません。これでもしっかりおいしくなるのです。そのポイントはサバの水煮缶。旨味たっぷりの缶汁が最高のだしになるのです。

この冷や汁をザブザブとご飯にかけたら、食欲の無いときでもするすると食べられて、しかも栄養的にもなかなかです。ご飯は温かくてもいいですし、冷やご飯だとさらに涼味満点。温かいご飯を水でさっと洗ってから水気をよく切ったものも食感も軽やかでいいものです。この冷や汁、そうめんにかけてもおいしいです。ぜひ試してみてください。



サバ缶冷や汁

材料 (3~4人前)

サバ缶 (水煮) …1 缶
きゅうり・みょうが…各 1 本
すりごま…大さじ (山盛り) 1
水…500mL
みそ…大さじ 3 ~ 4

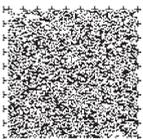
作り方

1 水にみそをとく。

* 普段のみそ汁よりややしょっぱいくらいの味にする。

2 サバ缶を汁ごと全部加え、しゃもじなどで突き崩す。

* 細かく崩した方が味はしっかり出るが、少し粗いところが残っても食べる時に楽しいので適当でよい。



3

きゅうりとみょうがを小口切りにして入れる。すりごまも入れる。

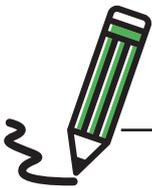
*きゅうりとみょうがを切った後、塩もみする必要はない。

4

全体を混ぜ、味見して薄ければみそを追加でとき入れるか、しょうゆを少したらす。

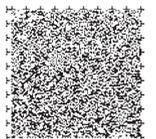
5

食べる直前まで冷蔵庫で冷やせば完成。



メモ

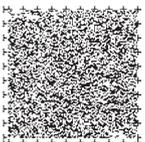
- 最初にもそをとく時の水を氷水にすると、すぐにキンキンに冷えた冷や汁が完成する。仕上がりの味が濃すぎたら、そこに氷を入れて冷やしながら薄めてもよい。
- お好みで大葉を足してもおいしい。



6. りゅうきゅう



「りゅうきゅう」ってご存知でしょうか。アジなどのお刺身をしょうゆやみりん、ごまなどを合わせたタレに漬け込んだものです。りゅうきゅうといっても沖縄料理ではなく、大分県が本場とされますが、九州や四国各地で同種の料理が食べられています。

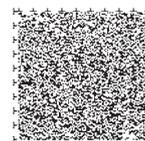


ごくごく家庭的な料理あるいは漁師料理です。

なので、りゅうきゅうはスーパーで適当に買ってきたカット済みのお刺身でも充分すぎるくらいおいしく作れます。今回はこのりゅうきゅうの作り方を紹介したいと思います。

まずはお刺身を買ってきます。アジやブリなどがおすすめです。タイなどの白身も意外とおいしいものです。マグロやサーモンもまた違ったおいしさです。刺身盛り合わせとして売られているようなごちゃ混ぜでも構いません。むしろ楽しいです。それを150gくらい用意してください。これは刺身でいうと通常2人前くらいの量になりますが、正直、箸が止まらなくなるおいしさなので、1人でもペロリといけるくらいです。

そのままおつまみとしても最高ですが、タレごとご飯にのせても最高です。



りゅうきゅう

材料 (2人前)

刺身 (カット済みのもの) …150g

しょうゆ…大さじ 2

みりん…大さじ 1

酒…大さじ 1

おろししょうが…小さじ 1

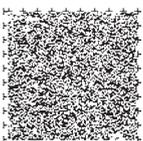
すりごま…小さじ 2

作り方

1

しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、すりごまを混ぜ合わせる。

* アルコールに弱い方は、みりんと酒だけを先に茶わんなどに入れて電子レンジに30秒くらいかけるとアルコールがほぼ飛ぶ。

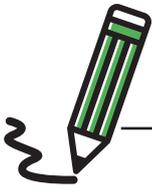


2

合わせたタレに刺身を漬け込む（約5分）。

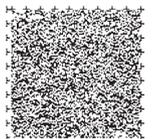
3

器に盛り、お好みで刻んだ大葉やねぎをのせる。



メモ

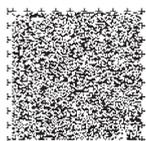
- ・刺身はお好みのものでよい。



7. ミニマル 麻婆豆腐



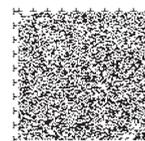
『ミニマル料理』という、ちょっと変わったタイトルの家庭料理の本を出版しました。この本は、最小限の材料と工程で最大のおいしさを得るということをテーマにしています。この中から「ミニマル麻婆豆腐」という料理をご紹介します。



麻婆豆腐というと、ちょっと難しい料理というイメージがあるかもしれませんが。材料も結構複雑ですし、何より最後に豆腐を崩さないようにちょうどいいとろみをつけるというのが実はけっこう難しいポイントです。

でも、このミニマル麻婆豆腐はもっとずっと簡単です。味つけには特殊なものは入りません。なんとしょうゆと一味唐辛子だけです。豆腐を水切りしたり、1回ゆでたりする必要もありません。そしてスープも入りません。スープが入らないので、最後片栗粉でとろみをつける必要もありません。だけど嘘みたいにしっかりおいしい麻婆豆腐に仕上がります。

この麻婆豆腐は、なんといってもほかほかご飯にたっぷりのせてモリモリ食べるのが最高だと思います。ぜひお試しください。



ミニマル麻婆豆腐

材料 (2人前)

木綿豆腐…1丁 (300g)

白ねぎ…10センチ

合いびき肉…150g

にんにく (みじん切り) …2～3かけ分

一味唐辛子…小さじ1

サラダ油…大さじ1

水…100mL

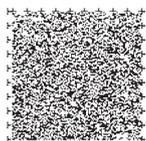
しょうゆ…大さじ2

黒こしょう (粗びき) …小さじ1

作り方

1

木綿豆腐は 1.5 センチ角くらいに切る。



2

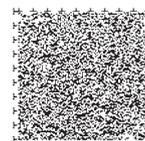
小さめのフライパンにサラダ油、合いびき肉、にんにく、一味唐辛子を入れる。

3

フライパンを中火にかける。合いびき肉をほぐしながら、にんにくや一味唐辛子が全体に混ざるように炒めていく。ひき肉がよく炒まったら、水、しょうゆ、豆腐を入れて全体を優しく混ぜる。そのまま中火で煮込む間に白ねぎを粗めのみじん切りにする。

4

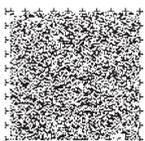
フライパンの水分が少なくなったところで、全体を優しく混ぜながらさらに水分を飛ばしていく。水分が飛んでクツクツと煮込んでいる状態から少しジリジリと炒めるような音に変わってきたら、白ねぎと黒こしょうを加える。最後にざっくりと混ぜ、火からおろして完成。



8. とびっきり簡単な インドカレー

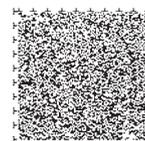


とびっきり簡単なインドカレーのレシピをお教えしたいと思います。とりあえず気軽にチャレンジしていただきたいので、スパイスは手に入りやすく、かつ失敗なく使いやすかったの2種類に絞りました。



メインとなるのはカレー粉です。スーパーなどで売っている普通のカレー粉でオーケーです。ただし、これだけだとカレーにはなりません。インドカレーにはなりませんので、もう1種類使います。それがガラムマサラです。スパイスにはターメリックやクミンなど単体のスパイスもありますが、ガラムマサラは色々なスパイスがあらかじめバランスよくミックスされたスパイス。そこにはインドカレーに必須ともいえるスパイスが一通りブレンドされており、とても便利です。

このカレーはサラッとスープ状に仕上がるので、ナンよりもむしろご飯によく合います。ある意味お茶漬け感覚で、さっぱりと食べられるカレーでもあります。簡単ですけど、これ本当に自分が作ったの？という驚きも感じられるかもしれません。ぜひ気軽に作ってみてください。



とびつきり簡単なインドカレー

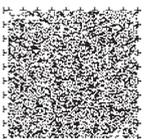
材料 (2人前)

- 鶏もも肉…160g
- おろししょうが…小さじ 1
- おろしにんにく…小さじ 1
- 塩…小さじ 1 弱
- カレー粉…小さじ 2
- ガラムマサラ…小さじ 1
- 玉ねぎ…中 1/2 個
- トマト…1/2 個
- 水…100mL
- サラダ油…大さじ 1

作り方

1

ボウルに一口大に切った鶏肉を入れる。おろししょうが、おろしにんにく、塩、カレー粉、ガラムマサラを鶏肉にまんべんなくもみ込む。



2

玉ねぎは薄切りにする。トマトはざく切りにする。

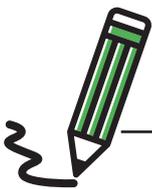
* トマトは煮込んでいる間にほぼ溶けてしまうので、形や大きさは適当でよい。

3

直径 18 センチくらいのフライパンまたは小さめの鍋にサラダ油を引く。玉ねぎを中火でしんなりするまで 3 分ほど炒める。

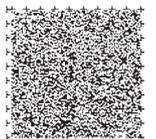
4

鶏肉を入れて 3 分ほど炒め、スパイスの香りが立ってきたらトマトと水を加える。軽く混ぜながら沸騰したらフタをし、弱火で 15 分ほど煮込んで完成。



メモ

・ から揚げ用のカット済みの鶏肉でもよい。



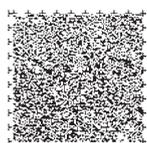
稲田俊輔さんプロフィール

稲田俊輔(いなだ しゅんすけ)

料理人、飲食店プロデューサー。

京都大学卒業後、飲料メーカー勤務を経て円相^{えんそう}フードサービスの設立に参加。居酒屋、和食店、洋食、フレンチなどさまざまなジャンルの業態開発に従事する。2011年、東京駅八重洲地下街に南インド料理店「エリックサウス」を開店。南インド料理とミールスブームの火付け役となる。

著書に『ベジ道楽 野菜をおいしく楽しむための偏愛ガイド』(西東社)、『ミニマル料理「和」』(柴田書店)など多数。



稲田俊輔さんの シンプルでおいしい料理 上巻

令和 8 年 1 月

制 作 / 公益財団法人すこやか食生活協会

東京都中央区日本橋本町2-6-13

山三ビル

TEL 03-5641-5311

「すこやか食生活ネット」

<http://www.sukoyakanet.or.jp>



「料理レシピ集」

<http://sukoyakanet.or.jp/recipe-db2/>

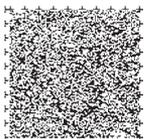


助 成 / 一般財団法人日本宝くじ協会



写真(調理) / こいけけいこ

写真(撮影) / あべひろし





消防団防災学習



宝くじ桜



移動採血車

宝くじは、 みんなの暮らしに 役立っています。

宝くじは、少子高齢化対策、災害対策、
公園整備、教育及び社会福祉施設の
建設改修などに使われています。



宝くじドリームジャンボ絵本



一輪車



青色回転灯装備車



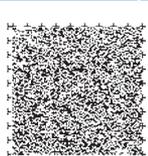
検診車



パブリックアート



滑り台広場



一般財団法人 日本宝くじ協会は、宝くじに関する調査研究や
公益法人等が行う社会に貢献する事業への助成を行っています。

一般財団法人
日本宝くじ協会
<https://jla-takarakuji.or.jp/>

