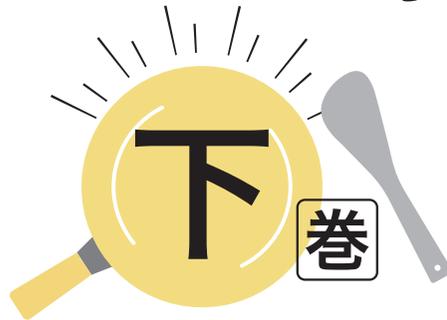


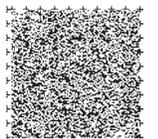


稲田俊輔さんの

# 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。

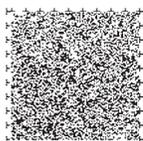
この度、一般財団法人日本宝くじ協会の助成を受け、音声で提供してきた料理の中から抜粋し、大活字・点字併用のレシピ集にまとめました。

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

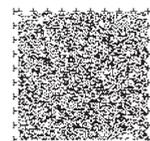


---

# 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」上下巻の下巻です。
- 下巻のページ数は38ページです。
- 下巻では、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

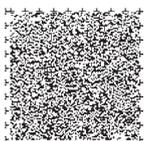
レシピ中の決まりごと..... 5

1. | なすのしょうゆ煮..... 6  
| レシピ..... 8

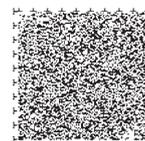
2. | 肉野菜炒めの黄金比率 ..... 10  
| レシピ..... 12

3. | トマトの土佐酢漬け ..... 14  
| レシピ..... 16

4. | <sup>おれのや</sup>俺乃家の牛丼 ..... 18  
| レシピ..... 20



5.	ミニマル <sup>てんしんはん</sup> 天津飯	22
	レシピ°	24
6.	名古屋風親子丼	26
	レシピ°	28
7.	手羽先とさつまいもの <sup>かゆ</sup> とろとろお粥	30
	レシピ°	32
8.	鶏きのご <sup>そば</sup> 蕎麦	34
	レシピ°	36
	稲田俊輔さんプロフィール	38



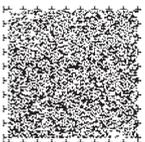
---

# 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。

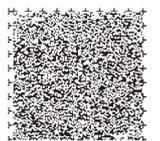


---

# 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。



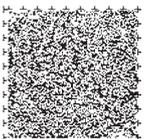
---

# 1 なすの しょうゆ煮

---



今回は、びっくりするほど簡単ななすの煮物です。材料はなすの他に、しょうゆとサラダ油と水だけです。それだけでおいしくなるの？と思うかもしれませんが、安心してください。野菜ってそれ自体がおいしいのです。旬の野菜ならなおさらです。



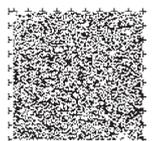
そのおいしさを最小限の調味料で引き出す、それが和食の奥義とっていいと思います。

このなすの煮物のおいしい食べ方をいくつかご紹介したいと思います。

このなすの煮物は、もちろんそのまま食べてもしみじみとおいしいです。それを1日冷蔵庫で置くと、味が馴染んでさらにおいしくなります。

上からおかかをふりかけると、ぐっと旨味が増します。おかかに負けず劣らずよく合うのがおろししょうがです。ちょっと欲張ってしょうがもおかかも両方というのももちろんあります。さらに刻んだねぎをのせてもオーケー。いろんな薬味をたっぷりのせてポン酢も少したらすと、これがまた抜群に合います。

このなすの煮物は、材料がとことんシンプルな分いろんなアレンジが効くのです。



## なすのしょうゆ煮

### 材料 (作りやすい分量)

なす…3本 (300g)

サラダ油…大さじ 2

しょうゆ…大さじ 1 と 1/3

水…100mL

### 作り方

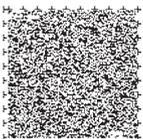
1

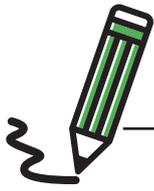
なすはヘタを取り、乱切りにする。

\*切ったなすを水にさらしてアク抜きする必要はない。

2

鍋になすを入れ、サラダ油、しょうゆ、水を加える。フタをして弱火で10分くらい煮て、なすがとろっと柔らかくなったら完成。

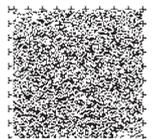




## メモ

---

- 七味唐辛子をふったり、辛子をつけて食べてもよい。
- 2倍や3倍のなすでたくさん作る場合は、サラダ油としょうゆは2倍、3倍に増やし、水はそのままか気持ち増やす程度にする。



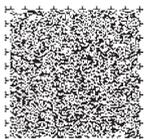
---

# 2. 肉野菜炒めの黄金比率

---



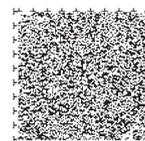
今回のテーマは「肉野菜炒めの黄金比率」です。材料は2人前で、豚肉 100g と野菜 300g です。野菜 300g が具体的にどのくらいの量かということ、もやし1袋がちょうど200gなので、例えばそれを丸々1袋使うとすると残り 100g くらい、つまりもやし



の半分くらいを冷蔵庫にある野菜を適当に入れたらオーケーです。キャベツをたくさん入れたければ、もやしを半分にすればいいですし、野菜はどのような組み合わせでもおいしく作ることは可能です。

サラダ油は大さじ2と多めです。もう少し減らしても作れますが、この量には意味があります。家庭のコンロはお店と比べるとどうしても火力が弱くて炒め物が水っぽくなりがちなのですが、オイルの力をうまく使うとシャキシャキに仕上げやすくなります。

豚肉にはしっかり目にしょうゆで下味をつけます。家庭のコンロの火力はあまり強くありません。強火で肉と野菜を炒めたつもりでも、野菜から染み出した水分で水っぽくなってしまい、せっかくの味つけもあっという間に薄くなり、肉がぼんやりした味になります。だから先に肉に下味をつけることになります。



## 肉野菜炒めの黄金比率

### 材料 (2人前)

豚薄切り肉…100g

しょうゆ…小さじ 1

もやし…200g

野菜 (キャベツなどお好みのもの) …100g

サラダ油…大さじ 2

オイスターソース…大さじ 1

こしょう…少々

### 作り方

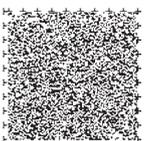
1

豚肉、野菜は食べやすい大きさに切る。

2

豚肉にしょうゆをもみ込む。

\* 豚肉にしょうゆをもみ込んだら長く時間をおく必要はない。



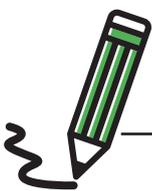
3

フライパンまたは中華鍋にサラダ油を入れる。中火にかけ、すぐに豚肉を加える。豚肉を炒めてほしい火が通ったら、もやし以外の野菜を加える。しっかり火を通す。

\*野菜はもやし以外のキャベツや玉ねぎなどをAチーム、火の通りやすいもやしをBチームの2チームに分ける。Aチームには火の通りにくい野菜も含まれる可能性があるなので、先にしっかり火を通す。

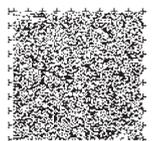
4

野菜に火が通ったら火力を最大にする。もやしを一気に入れて20～30秒くらい炒める。最後にオイスターソースとこしょうを加える。火を止めて混ぜる。



## メモ

- ・豚肉はバラ肉がおすすめだが、ロース肉やもも肉、手軽なこま切れ肉でもよい。



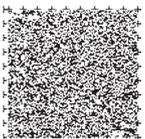
---

# 3. トマトの 土佐酢漬け

---



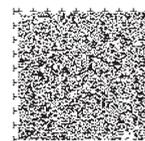
酢の物に使う合わせ酢にはいくつかの種類があります。お酢としょうゆを合わせたものは二杯酢、そこにみりんか砂糖が加わると三杯酢で、これは二杯酢よりグッと食べやすくなります。さらにここにだしが加わると土佐酢。



だしの旨みで味わい深く、また酸味も和らいで高級感が漂います。割烹（かっぽう）料理的な合わせ酢ともいえます。

今回ご紹介するトマトの酢の物にはこの土佐酢を使います。なので料理名としては「トマトの土佐酢漬け」になります。ちょっとサラダっぽい感覚もあって、酢の物離れが進む多くの日本人にもかなり好まれる味の酢の物なのではないかと思います。

この酢の物はトマト自体がおいしいのはもちろんなのですが、お酢の方にもトマトの旨みが染み出して、もしかしたらこっちの方が本体なのではと思うほど絶品。汁は酸味もまろやかなので冷たいスープ感覚で飲み干してしまってもいいですし、トマトの方が先になくなったら、塩もみしたきゅうりやワカメを合わせて、もう1回酢の物を作るのもおすすめです。



## トマトの土佐酢漬け

### 材料 (2人前)

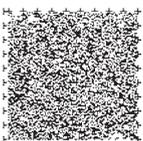
- トマト…2個
- しょうゆ…大さじ 1
- みりん…大さじ 2
- 酢…大さじ 2
- 水…100mL
- カツオ削り節…小 2 パック (約 4g)

### 作り方

**1** トマトは一口大に切り、小さめのボウルに入れておく。

\* 丁寧に作りたい場合は先にトマトを湯むきする。

**2** 小鍋に土佐酢の材料（しょうゆ、みりん、酢、水、カツオ削り節）を全て入れる。



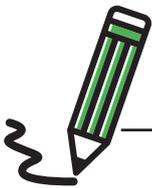
3

小鍋を中火にかける。沸騰したら火を弱め、30秒ほどしたら火を止めて自然に冷ます。手で触れるくらいまで粗熱が取れたら、茶こしなどを使ってカツオ削り節をこしながらトマトの入ったボウルに注ぐ。

\*こした後にスプーンなどでカツオ削り節をぎゅっと押して絞りきる。

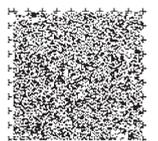
4

冷蔵庫で冷やしたら完成。



メモ

- ・冷蔵庫で1日置くと、よりしっとりと味が染みる。



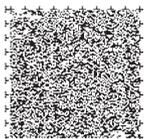
---

# 4. <sup>おれのや</sup>俺乃家の牛丼

---



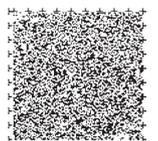
牛丼を簡単においしくお家で作ってしまおう、そしてそれを徹底的に自分好みにカスタマイズしてしまおうというのが最終目標です。僕はそれを「俺乃家(おれのや)の牛丼」と呼んでいます。



牛丼って案外、人それぞれの好みがありますよね。やっぱりつゆだくに限る、玉ねぎたっぷりがいい、いや肉だらけの方がいいとか、玉ねぎもシャキッと硬めがいい、とろとろじゃないとガッカリとか、肉の煮込み加減もそうですし、もちろん味つけだって濃いめがいい、甘めがいい、あっさりがいいなど千差万別です。今回のレシピはそのあたりがバッチリ調整できるレシピです。

牛肉はなるべく薄く、なるべく脂身が多いものを選んでください。和牛のしゃぶしゃぶ用スライスを使うと、もうその時点でお店をはるかに超えるおいしさが確定です。

玉ねぎの煮込み加減はお好みでどうぞ。少しシャキットした食感を残すもよし、とろっとなるまでしっかり煮るのもよいものです。たくさん入れてねぎだくにしたい場合は好きなだけ増やしてください。



## 俺乃家の牛丼

### 材料 (2~3人前)

牛薄切り肉…200g

しょうゆ・みりん…各大さじ 3

酒…100mL

水…200mL

玉ねぎ…1/2 個

温かいご飯…適量

### 作り方

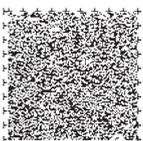
1

つゆを作る。しょうゆ、みりん、酒、水を鍋で合わせて沸かす。

\*甘めがよければ砂糖大さじ 1 を加え、濃いめがよければさらにしょうゆを少し増やす。

2

沸いたつゆの中で牛肉 1/4 くらいをしゃぶしゃぶの要領でさっと火を通す (5 秒程度)。



すぐにお皿に取り出す。またつゆをしっかりと沸かし、次の牛肉をしゃぶしゃぶする。それを繰り返して全ての肉に火を通す。

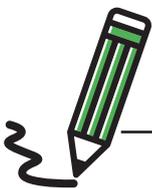
\*こうすることで肉のおいしさをしっかりと封じ込め、味がぼけない。

3

つゆをしっかりと沸かして表面に浮いたアクを取る。玉ねぎを1センチ幅に切ってつゆに入れる。玉ねぎが好みの柔らかさになったら火を通しておいた牛肉を戻し入れ、ひと煮立ちさせる。火を止め、このまましばらくおいて味を含ませる。

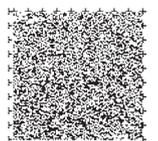
4

食べる直前にさっと温め、ご飯にかける。



メモ

- ・牛肉を戻した後しばらく煮込む場合は、とろ火にして煮立てないようにする。



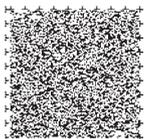
---

# 5. ミニマル天津飯<sup>てんしんはん</sup>

---



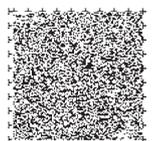
甘酢あんの天津飯（てんしんはん）でお酢をたっぷりおいしく食べようというのがテーマです。酸っぱいのが少し苦手な方も甘酢なら食べやすいですし、またふわふわの卵がそれをいっそうマイルドにしてくれます。



天津飯といえばカニを入れるのが定番ですが、今回の天津飯ではあえて入れていません。具はなんと少量のねぎだけというシンプルレシピです。それでも充分おいしいからです。でももちろん、お好みでカニを入れてもらおうとさらにおいしいはずです。カニカマも案外あります。普通のかまぼこを刻んで入れてもいいですし、実はチャーシューもよく合います。でもやっぱり卵とねぎだけで充分おいしいはずですよ。

今回は1人前の分量ですので、2人前、3人前を作る場合は、あんの材料はそのまま2倍、3倍にしてください。卵の方はあっという間に火が通りますし、1人前ずつ焼いた方がおいしく作りやすいと思います。

卵はきれいなオムレツ型にする必要はなく、どちらかというとスクランブルエッグに近い感覚です。



## ミニマル天津飯

### 材料 (1人前)

卵…2個

長ねぎ (みじん切り) …大さじ 1

塩…ひとつまみ

サラダ油…大さじ 2

片栗粉…小さじ 2

砂糖・しょうゆ…各大さじ 1

酢…大さじ 2

水…60mL

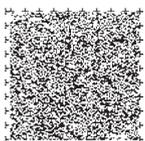
温かいご飯…適量

### 作り方

1

小鍋に片栗粉、砂糖、しょうゆ、酢、水を入れる。中身をよく混ぜる。

\*ここでよく混ぜておくと最後、片栗粉がダマにならない。



2

小鍋を中火にかける。しばらく混ぜ続け、ほどよくとろみがついてきて、一度完全に沸騰したらあんの完成。

3

卵を小さいボウルなどに割りほぐす。長ねぎ、塩を入れてよく混ぜておく。

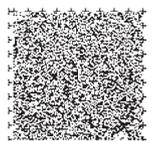
4

小さめのフライパンにサラダ油を入れる。中火にかけ、油が温まったら溶き卵を流し入れる。大きく全体を混ぜながら、なるべく均一にとろっと固まるまで焼く。

\*とろっと固まった手応えを感じたら、火傷しないように注意して表面を少し触り、指先に液体がつく感覚がなければ終了。

5

どんぶりに盛ったご飯の上に卵を滑り落とすようにのせ、全体にあんをかける。



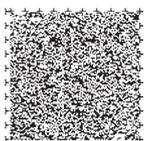
---

# 6. 名古屋風親子丼

---

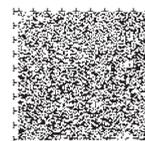


知られざる名古屋めしのひとつに親子丼があります。親子丼なんて全国に普通にあるのではと思われるかもしれませんが、そもそも関東の親子丼と関西の親子丼は味つけからして結構違います。



そして名古屋の昔ながらの親子丼は、そのどちらともまた違うのです。特徴のひとつは、すごく細かくサイコロ状にカットされた鶏肉を使ったり、肉を粗く包丁でたたいてミンチ状にしたものが使われること。味つけはあっさりしており、卵でとじるときにはよくかき混ぜてふわふわのおぼろ状に仕上げるといふ特徴もあります。これは目先が変わってとてもおいしいですし、何よりご家庭で作りやすい親子丼なのです。普通の親子丼は1人前ずつでない作りにくいものですが、これだったら人数分まとめて作るのもやりやすいはずで、そこが家庭向きとしておすすめするポイントです。鶏からしっかりだしの出たつゆが卵をふんわり抱き込んで、あっさりだけどもとても味わい深い親子丼です。

鶏肉は手軽にできて味も出やすい鶏ミンチを使いましょう。もし粗びきのミンチがあればその方が本場風です。



## 名古屋風親子丼

### 材料 (1人前)

鶏ひき肉…80g

酒…大さじ 2

水…60mL

しょうゆ・みりん…各大さじ 1

卵…2 個

長ねぎ (みじん切り) …ひとつまみ

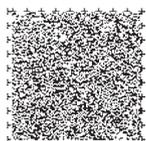
温かいご飯…適量

### 作り方

1

小鍋に鶏ひき肉、酒を入れて中火にかける。鶏ひき肉をほぐしながらポロポロになるよう火を通す。

\*完全にポロポロにならず、一部かたまりが残ってもよい。



2

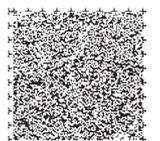
水としょうゆ、みりんを加える。沸騰したら火を止め、卵を溶いたものと長ねぎを入れ、全体をよく混ぜる。もう一度火をつけ、中火で休みなくかきまわしながら、かき混ぜる手に手応えを感じるまで加熱する。

\*かき混ぜる手に手応えを感じたらふんわり固まり始めているので、それ以上はあまり火を通しすぎないようにしてふわふわ食感を目指す。

\*かき混ぜるのは箸よりも木べらかしゃもじがおすすめ。(耐熱性の)ゴムべらがあれば一番やりやすい。

3

ご飯の上へのせ、お好みで三つ葉や刻みのりをのせて完成。



---

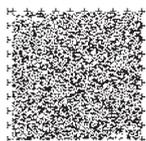
# 7. 手羽先とさつまいもの かゆ とろとろお粥

---



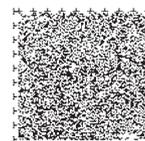
今回ご紹介するのは、鶏肉とさつまいもを使った、ちょっとにぎやかな具沢山のお粥（かゆ）です。

韓国料理の「サムゲタン」はご存知でしょうか。丸鶏とお米を生薬（しょうやく）と共にとろとろに煮込んだ伝統料理です。



これからご紹介するお粥は、とても簡単に作れるサムゲタンの和風版といったところでもあります。

出来上がったお粥は鶏のだしやさつまいもの自然な甘みも加わって、それだけでもしみじみとおいしいはずですが、味加減は薄めですので、そこに何かをプラスするのもおすすめです。柚子をちょっと絞ったり、ポン酢を少したらしたりするのもいいですし、梅干しや昆布の佃煮をちょこっとのせても、あるいはそこにごま油をたらすのもいいですね。ごま油ではなくすりごまでもいいですし、こしょうや一味唐辛子で少しピリッと仕上げるのもあり。とにかくいろいろな味変が可能ですので、好みに合わせていろいろ試してみるのもいいと思います。



手羽先とさつまいものとろとろお粥<sup>かゆ</sup>

## 材料 (2人前)

鶏手羽先…4本

さつまいも…1/2本 (150g)

米…1/2合

水…750mL

しょうが (スライス) …2枚

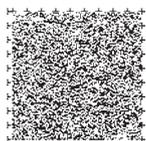
塩…小さじ1弱

ごま油…大さじ2

## 作り方

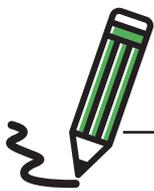
1

さつまいもは皮つきのまま一口大より少し大きいサイズにごろっと切る。



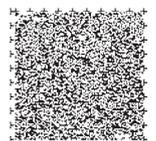
2

鶏手羽先、さつまいも、米、水、しょうが、塩、ごま油を全て鍋に入れ、中火にかける。時々全体を混ぜながら、沸騰させる。沸騰したらフタをしてとろ火にする。30分程度煮る。



## メモ

- ・30分程度で米も鶏肉もさつまいももすっかりやわらかくなるが、お好みでもっと煮続けてポタージュ状にしてもよい。長く煮込む時は、あまりドロドロになりすぎないように、お粥を混ぜた手応えを確認して少しずつ水を足す。



---

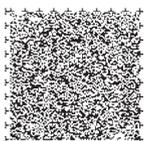
# 8. 鶏きのご蕎麦<sup>そば</sup>

---



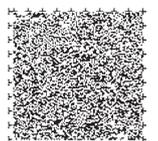
きのご蕎麦（そば）を家で気軽に作れるレシピをご紹介します。

だしは普通のかつおだしなどでもいいのですが、個人的にはきのごにより合うのは鶏のだしだと思っています。



鶏だしとはいっても、わざわざだしだけを取るのではなく、具として鶏肉も入れたらそれがそのままだしにもなるという形です。もちろんそこにきのこも加わりますから、これははっきりいって最高のだしです。

入れるきのこはお好みのもので大丈夫ですが、できれば2種類以上をミックスするのがおすすめです。シャキッとしたものとぬめっとしたもの、両方入るとさらにベストです。シャキッとのはやはりまいたけですかね。黒まいたけがあればもちろんそれがおすすめです。ぬめっとはなんといってもなめこ。最近は大きなジャンボなめこも売っていますから、それなんて最高ですね。その他に、しいたけはいいだしが出ますし、ひらたけも食べ応えがあって捨てがたい。もちろん1種類でも構いません。ぜひ定番にして、いろいろなきのこで試してみてください。



## 鶏きのこ蕎麦<sup>そば</sup>

### 材料 (1人前)

きのこ (お好みのもの) …100g

鶏もも肉…中 1/3 枚 (80g)

水…300mL

しょうゆ…大さじ 2

みりん…大さじ 1 ~ 2

そば…1 人分

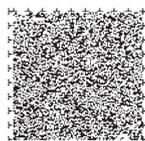
### 作り方

1

きのこは食べやすい大きさに切ったり、ほぐしたりする。

2

鶏肉は小指の第二関節から先くらいのサイズに切る。



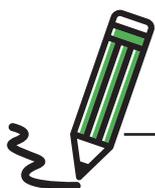
3

小鍋にきのここと鶏肉を入れる。水、しょうゆ、みりんを加えて中火にかける。沸騰後2～3分煮たらつゆの出来上がり。

\*アクが浮いても無視してよい。

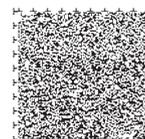
4

普通にそばをゆでて器に盛り、出来上がったつゆを全てかけたら完成。



## メモ

- 2人前以上作る時は、材料をそのまま単純に2倍、3倍にする。
- つゆの水の量を半分にすると、つけそばにも応用できる。この場合は、みりんは大さじ2入れる。
- つゆの仕上げにお好みで、ねぎか三つ葉を入れるのもおすすめ。



---

# 稲田俊輔さんプロフィール

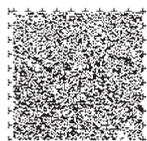
---

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<sup>えんそう</sup>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 下巻

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/>

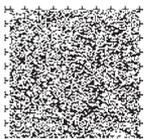


助 成 / 一般財団法人日本宝くじ協会



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



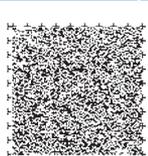
検診車



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/>

