

自家製は
エンタメだ。



浜竹睦子

はじめに

はじめまして
イラストレーターの
浜竹です



イラストレーター
浜竹 睦子

- 福岡県出身
- 岡山県在住
- 40代

〈家族構成〉

夫 子 猫

- サウナと、酒と
ラジオが好き







だから時々、盛大に失敗もする



そんな小難しいことはわからんけど



まあ作れます

注意



ただ、今回は
砂糖、塩、醤油など
基本の調味料は
作っていません

だって
そこはプロに
任せたい



プロ最高
プロは神

という
考えです



お酒は
法的に
NG!

そのかわり

←「ベースは
おいしい
お米！」
思考

おいしいものを作る
プロの現場を
見せてもらいました

THE 大人の社会科見学



またいちの
塩
福岡

一文字
うピン
岡山
福岡



城さん
ツル醤油
福岡

急に
リアル
タリッ!

究極の
素人も登場

ああ
なんたる幸運!!

あ



田中さん



さて、私は食の素人

素人が作ったものだけの本ってさ

不安じゃね?
ご安心を

福岡

人気ビストロ「ヨルゴ」川瀬シェフ

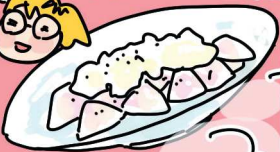


プロをご用意しました

やあ!



めすやくすま
うまいヨルゴ食飯



なんとお店の厨房をお借りし



いいよ教える

さらに麴のプロ



食女子のラスベガス
のオーナーでもあ

印税何%?



あれこれたたきこんでいただきました

名刀味噌本舗 高原さん

岡山

日本の
皆さま
ごきげんよう

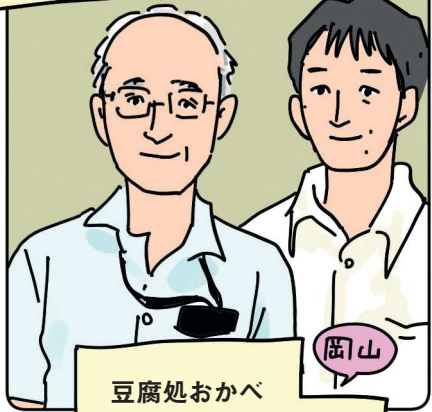
HIMONO

岡山

干物のプロ
ひものやかんきち
吉岡さん

豆腐のプロ

ToFu



岡山

豆腐処おかべ

白石さん

出身地
福岡

多店づくし!!

今住み
岡山

そして麺

福岡

山田製麺 &
ヌードルライター
山田さんをはじめ

NOODLE

プロの先生たちから
教えてもらったことを
全部、家で実践し

やべえ
豪華すぎる

福岡

山田製麺

岡山

岡山

そば
ちりめん
来編

麺のプロフェッショナルが
大集合

描きました

これで
安心
そしておいしい

※注

ふう...

※監修者の
いない
ものも
あるよ。

さて

よ
しよ

本書は
このような

構成で
お届けします

「ヨシゴ」が
このお二人も
監修

お好きな
ところから見て

作って
みてください

味見しっつ

無茶は
しない

楽しく

まずは
レシピ通り

1章 調味料は
無限だ

お家にある
調味料
アレコレ

2章 私が愛した
加工食品

漬物や
干物にも
挑戦

3章 漬けたり
干したり

肉や魚で
主役の完成!

4章 幸せの
乳製品

チーズや
バターに

デザート
まで♡

5章 愛しの
小麦の世界

めざせ
麵職人!

6章は
全て使った
応用編

レシピの見方

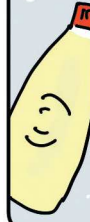


だって
食べなきゃ
生きていけない



家族が
喜んでくれると
うれしいし

普段
食べている
アレコレが



どうやって
作られているか
知りたいし

あれもこれも
全部まとめて

梅仕事
スケジュールは
忙しい

味噌って
なぜ冬に
仕込むの？

干すって
おいしい！

大豆って
すごい

どうせ
作るんだもん

浅漬けは
フレッシュに

生パスタは
自由

牛乳×酢=？

うどんと
ラーメンの
違い

楽しみ
ましょう

そう

楽しん
じゃおう

自家製は
エンタメだ



CONTENTS

はじめに …2

季節のカレンダー …16

自家製によく使う道具たち …18

CHAPTER

1

調味料は無敵だ

調味料はもう買わない!? …20

マンガ「味噌は、失敗知らず？」 …22

味噌 …24

みそづくりQ&A …26

マンガ「噂の麴が気になります」 …30

麴づくりの現場をのぞいてみよう …32

塩麴／甘麴 …34

柚子胡椒 …36

出汁 …38

白だし／めんつゆ …42

ポン酢／柿酢 …43

塩いろいろ …44

マンガ「ウスターはソースの王様」 …46

ウスターソース …48

ソースあれこれ …50

実録タレは、大体作れる！ …52

マンガ「ドレッシングはLIVEだ！」 …53

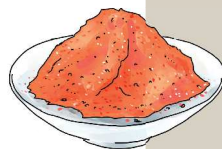
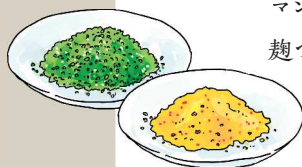
ドレッシング …54

トマトソース …56

トマトケチャップ …58

ホールトマト／トマトピューレ …60

マヨネーズ …62



フレンチマスタード／粒マスタード …63

コチュジャン …64

豆板醤／甜麵醬 …66

豆鼓醬／XO醬 …68

オイスターソース …69

ラー油 …70

タバスコ風ソース …71

スイートチリソース …72

ワインビネガー …73

カレールー …74

コラム 「塩ってどうやって作るの？」 …78



CHAPTER

2

私が愛した加工食品

今日の主役は君に決めた。 …82

マンガ「どはいえ自家製ってむずかしそう」 …84

ロースハム …86

コンビーフ …88

レバーパテ …90

ポークランチョンミート …91

ウイナーソーセージ …92

マンガ「燻製って、家でもできるの？」 …94

燻製いろいろ／スモークサーモン …96

ベーコン …98

しめ鯖 …100

昆布締め …102



イカの塩辛 …104

アンチョビ／ナンプレー …106

いくら醤油漬 …108

明太子 …110

粕漬あれこれ …112

オイル煮 …114

マンガ「水煮とオイル煮、どっち？」 …116

水煮 …118

かまぼこ …120

ちくわ …121

さつま揚げ …122

はんぺん …123

こんにゃく …124

大豆はすごい …126

マンガ「家で豆腐を作るのは、超大変？」 …128

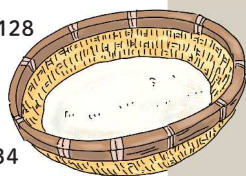
木綿豆腐 …130

絹豆腐／ざる豆腐 …132

厚揚げ／湯葉／がんもどき／高野豆腐 …134

納豆 …136

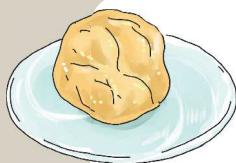
コラム「醤油ってどうやって作るの？」 …137



CHAPTER

3

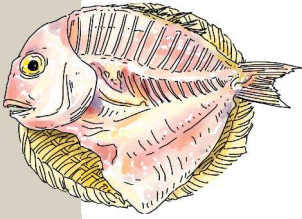
漬けたり干したり



季節を味わいつくす。 …142

梅干し …144

マンガ「浅漬けとピクルスは、使い分けよ」 …150



- 浅漬け …152
- ピクルス …156
- キムチ …158
- 水キムチ …160
- しば漬け …161
- ぬか漬け …162
- たくあん …164
- ガリ／紅しょうが …166
- 福神漬け …168
- べったら漬け …169
- マンガ「Let's my 干物」 …170
- 一夜干し …172
- みりん干し …176
- するめ …177
- いろいろ干してみた …178
- ジュースあれこれ …180
- フルーツビネガー …184
- クラフトジン …186
- クラフトコーラ …188



CHAPTER

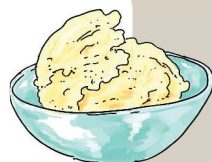
4

幸せの乳製品

- 乳製品に恋してる♡ …190
- ヨーグルト …192
- バター／発酵バター …193
- バターいろいろ …194



モッツアレラチーズ	…196
チーズいろいろ	…198
サワークリーム	…200
マンガ「デザートだってできませ」	…201
アイスクリーム	…202
ジェラート	…204
ベシヤメルソース	…205
マンガ「ハードチーズも家で作れる!？」	…206



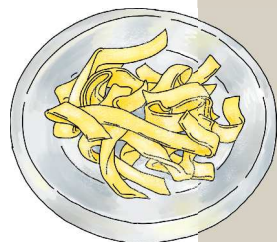
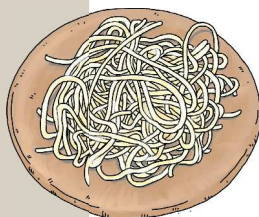
CHAPTER

5

愛しの小麦の世界



めざせ麺職人!	…210
マンガ「麺ってどうやって作るの？」	…212
うどん	…216
そば	…218
中華麺	…220
生パスタ	…222
ニョッキ	…226
餃子の皮	…228
ピザ生地	…229
フォカッチャ	…230
ナン	…231
パン	…232
ジャム	…234
マンガ「小麦について考える」	…236



CHAPTER

6

めぞせ！自家製マスター



自家製は、沼だ。 …240

カフェ気分を味わえます。 …242

鍋であつたまりたいときに！ …244

これでおうちが居酒屋！ …246



あとがき …248

監修者プロフィール …250

- ・大きじ1=15cc、小さじ1=5ccです。
- ・特に表記のないものは、作りやすい分量になっています。
- ・完成イラストの分量と、材料表の分量は異なる場合があります。
- ・食べごろや保存日数はあくまで目安です。季節や保管場所によっても変わるため、完成後はできるだけ早く食べきることをおすすめします。
- ・食材の旬や季節は、おいしい時期、出回り時期、作りやすい時期などを勘案したうえで記載しているため、あくまでも目安です。
- ・保存容器や瓶は、製品の注意書きにしたがって煮沸消毒などしてからご使用ください。



季節のカレンダー

春			夏		
3月	4月	5月	6月	7月	8月
一夜干し (172p)					

春と秋が
ベスト

アンチョビ&ナンプラー (106p)

豆板醤 (66p)

そら豆の
旬が4~6月

完熟梅で
6月初旬
から開始

イチジクピネガー(185p) イチジクジャム(235p)

梅干し (144p)

梅シロップ(180p)

赤しそジュース(183p)

ガリ・紅しょうが(166p) / ジンジャーシロップ

しば漬け (161p)

トマトソース (56p)

トマトケチャップ (58p)

ホールトマト・トマトピューレ(60p)

タバスコ風ソース (71p)

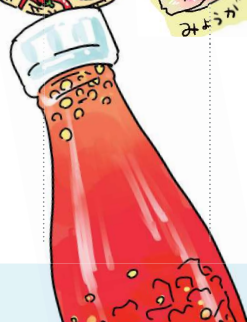
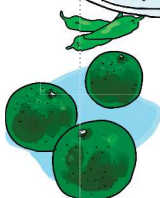
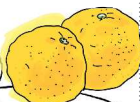
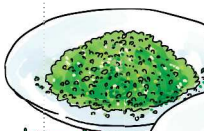
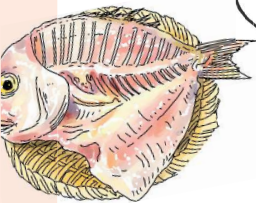
柚子胡椒 (36p)

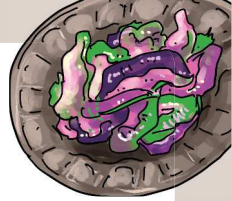
夏野菜のピクルス (156p)

新しょうが
が市場に
出るのは

6月~
秋頃まで

みょうが、
なす、
きゅうりなど

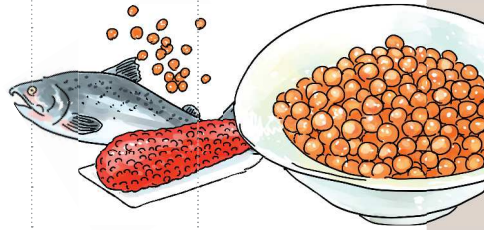




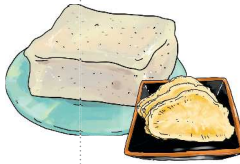
※該当素材のおいしい時期、出回り時期、作りやすさなどを勘案したうえで記載しているため、あくまで目安です

秋			冬		
9月	10月	11月	12月	1月	2月

いわしの旬は種類による



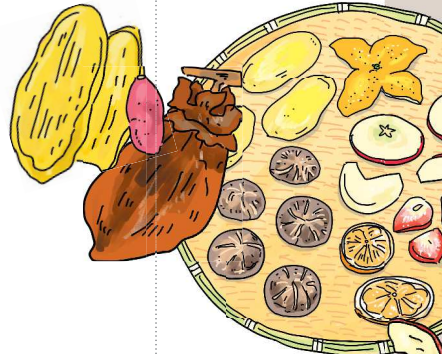
(183p)



完熟トマトがベスト

赤唐辛子の旬が7~10月

青柚子の旬が7~9月
黄柚子の旬が10~11月



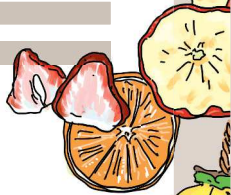
いくら醤油漬 (108p)

黄柚子がおすすめ

筋子は9月~11月中旬

- ポン酢 (43p)
- レモンシロップ (182p)
- りんご酢 (184p)
- 柿酢 (43p)
- 干し柿 (179p)
- 干し芋 (178p)
- こんにゃく (124p)
- たくあん (164p)

こんにゃく芋の旬が10~12月



真牡蠣 11月~2月



- 明太子 (110p)
- オイスターソース (69p)
- しめ鯖 (100p)

冬の1~2月に仕込むのがおすすめ

- 味噌 (24p)
- いちごピネガー (185p) いちごジャム (234p)

自家製に

よく使う道具たち



通常のキッチンアイテムに
プラス+して、これらは欲しい



道具が増える。
それは宿命

1. はかる

温度

デジタル
キッチン
スケール

温度計



肉に
ブス
ブス
刺して
測り
たい。

2. 保存する



プラの樽

梅干し
たくあん
味噌
など



ガラス
瓶

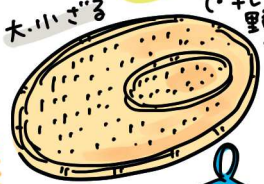
無限に
増える

日時間



キッチンタイマー

3. 干す



大川ざる

梅干し
干し
野菜
など



大

果実酒
・フルーツビネガー
・フルーツシロップ



中

・水キエ干
・ホールトト
・ウスターソース



小

・シネ4
・言調味料類

4. 計算する

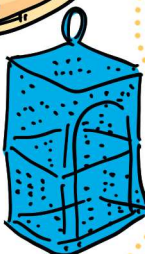


スマホで
やるんだが
フセ
のが...

メモ
が大事!
忘れる...

干し糸網

・干牛物類
・ドライ
フルーツ
など



2025.3.7 OX

年・月・日

大善

必ず
かく。
絶対
忘れる。

三油川生パン

5. つぶす

混ぜるのにも
よく使う。



CHANGE

混ぜる
のにも
よく
使う。

6. 絞る

・豆腐
・ウスター
ソース
など



食パン
の
用に
2-3枚
あると
いい。

CHAPTER

1

調味料は
無限だ



調味料はもう買わない!?

No need to buy

「調味料は買うもの」だと思っていた私。

でも考えてみれば、もとは各家庭で作られていたものなんですよ。

自家製なら自分好みにできるし、やってみると結構簡単!

オリジナル調味料シリーズです。

マヨネーズ

作り方▶62p

塩麴

作り方▶34p

味噌

作り方▶24p

出汁

作り方▶38p

無添加

国産大豆

カレールー

作り方▶74p

柚子
胡椒

作り方▶36p



トマトソース

作り方▶56p

ポン酢

作り方▶43p

トマト
ケチャップ

作り方▶58p

ウスター
ソース

作り方▶48p

めんつゆ

作り方▶42p

ホールトマト

作り方▶60p

ラー油

作り方▶70p

辣油

甜麵醬

中華の
調味料

作り方▶64~69p

タバスコ風
ソース

作り方▶71p

アクリ
ます!!

味噌は、失敗知らず?

まずは
“手前味噌”
か…

お味噌
といえ

岡山県瀬戸内市の
名刀味噌本舗に
来ました

こんにちわー!!

あ
浜竹さん
いらっしやい!

私、名刀味噌本舗の
お味噌が
大好き
なのです



合わせ味噌
味 玄米麦麹味噌

名刀味噌本舗
3代目
高原隆平さん

兄 高原
陽平さん

松尾さん

名刀味噌本舗
Retrad. Okayama Japan
Since 1914

みそ

つくりたい

合わせ
ですか?

玄米?

へ?



時期もいいし最高ですよ

あ、今なら生ごじもありませんよ〜

あの…初心者ですが?

お味噌の材料は基本3つ



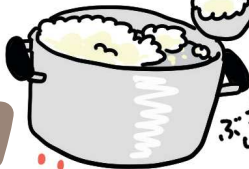
味噌

Miso



4

アツをとる

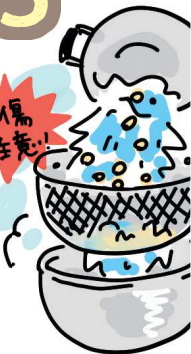


沸いたら
フツフツレベルに
火は弱め
2時間!!

指ご
つぶれたら
OK!

5

火傷
注意!!



3

大豆をゆでる
お水たっぷり



浸していた
お水でも
いいの

GO!



まおは
強火で

1

まずは前日、

大豆を
流水で
洗う



3回
くらい

2

たっぷり
お水に
浸して、
しっかり
寝かす



完成

3ヶ月は、
ねがせとこ。

材料

- 米麴 500g
- 大豆 300g
- 塩 150g
- 大豆のゆで汁 270ml



6



こうじをほぐし
塩と
まぜる

傷口
あると
しみるわ

7



びんご
つぶしたり

大豆を
つぶす
←なんぼ
こぼれ
ないか

ブレンダーで
つぶしてもOK

ゆで汁の
中にも大豆の
栄養素が入ります！
ゆで汁
大事

かたい時は
ゆで汁を
少しずつ足す
豆が
自然に
やみそ
→



大豆と
塩・こうじを
あわせる

味噌玉を
つくる

8



MISO BALL
なまめ
はかす
→



10

しっかり空気を
ぬきながら
味噌玉をつける

容器の内側
キレイにふいて
かきの
原因
の

表面に塩をふり、
ラップをひたひたはる

12

2
ヶ月から
あれから

中身をかっつり
かきまぜる

表面に
かじいたら
とろろ
ちゃん

しかも
使いやすい！！

天土返し！



ふたをして
寝かす

11

みそづくり Q&A

名刀味噌本舗 高原さんに聞いてみよう

Q. ともとも味噌とは？

A. **大豆** や 穀物を蒸したもの + **塩** + **麹** (米、麦など穀物)

発酵

MISO

大豆どなくともOK

名刀味噌本舗の味噌レシピは **大豆: 麹 = 1: 2** 塩分 11~12%

うちは、コレ

最初は レシピ通りに 作ってみて 食べて 好みを探そう

味噌の種類

[原料の違い]

米味噌 (クセ少なめ) / **麦味噌** (甘味強め)

大豆 + 米麹 + 塩 / 大豆 + 麦麹 + 塩

CAUTION! 三鹹塩は 腐敗リスク!

[塩分量の違い]

甘味噌 (6%cs) / 甘口味噌 (10%cs) / 辛口味噌 (12%cs)

麹の割合を 99% すると

塩分量

合わせ味噌

合わせ味噌 (マイルド) / **豆味噌** (濃厚な味、豆だけ)

大豆 + 麦麹 + 塩 + 米麹 / 大豆 + 塩 + 水

[色の違い]

白味噌 (甘!!) / 淡色味噌 (THEみよ) / 赤味噌 (コクと旨味)

短豆 (数日~) / 6ヶ月 / ~5年以上 / 長

熟成期間