

お料理で悩まなければ
お母さんの時間はもっと自由になる！

誰でも簡単に
たった15分で
料理が完成する
魔法の3ステップ

手をかけるのは5分間
「新じゃがと鶏モモ肉の
オーブン焼き」レシピ付き

しあわせ土鍋ごはん
インストラクター
高田珠生

「メニュー決め」で こんなお悩みありませんか？



- ✓ 朝、家族が出かけた瞬間から「今日の夕飯何にしよう・・・？」とブルーになる
- ✓ ママ友や職場仲間と「今日の夕飯何にする？」がお決まりの会話
- ✓ 家族の好き嫌いを考え出すと決まらない
- ✓ 冷蔵庫の中をながめていても
何を作るかまったく浮かばない！！
- ✓ ネット検索や料理本を見ていると時間ばかりが過ぎてしまう
- ✓ メニュー決めに時間がかかり、私って段取りが悪い
なあと自信をなくす

だんだんだんだん
お料理作りが憂うつになる・・・

本書であなたが得られること



メニュー決めから
料理完成までを

たった**15分**で終わらせる
簡単時短テクニック



凝った料理を毎日作る必要なんてありません。

時間をかけなくても、美味しい料理は作れますし、
それも立派な料理です。

料理に多くの時間をかけるよりも、家族の時間や、
あなたの時間を大切にしてください。

そのために本書があなたの助けになります。

料理の時間を減らすために最も基本的なことは
メニューで悩む時間を減らすことです！

なので
メニューを簡単に決められるコツを
お伝えしていきます。

本書をダウンロードしていただき
ありがとうございます！

はじめまして！
静岡で「しあわせ土鍋ごはん」という
お料理と**時間術**をお伝えしている
高田珠生(たかだたまき)です。



- 2013年、静岡市内で子育て支援団体「かるがもレスキュー」を設立。
- これまでに、お料理や自然遊びなど600講座の親子講座を主催。1000組の親子に出会う。
- 家事の時間を減らすことで、余裕を生み出し、お母さんが豊かな毎日を過ごせることを目的とする。

10年の不妊治療の末に授かった娘（当時2歳）にもかかわらず、家事と育児で余裕をなくし、残業が多い夫が帰宅するまでの日中、娘と二人きりの時間にイライラしてしまう自分は駄目な母親だと責めてしまう日々を経て、2013年、静岡市内で子育て支援団体「かるがもレスキュー」を立ち上げました。

娘が小学生になり、子育て支援を通じて様々なお母さんの悩みに直面し、お母さんの手助けができるビジネスモデルを模索したい！と想い始め、「しあわせ土鍋ごはん」に出会いました。



「しあわせ土鍋ごはん」は、お料理だけではなく、朝の1時間をいかに効率よく使うかを学びます。片付けや家事の段取り、料理の方法など、**時間を効率的に使うことで、心に余裕が生まれて娘や夫へのイライラが減り、自分のことを責めることもなくなりました。**

毎日あんなにイライラしていた私でも、ちょっとしたコツで穏やかな気持ちを保ち、毎日を過ごせることができたのです。

今イライラして自分を責めてしまっているあなたが、自分のために時間を自由に使えて、穏やか生活を手に入れるためのお手伝いをしたくて、私は活動しています！



読者特典のご案内

無料個別相談会 のお知らせ

「この冊子だけではいまいち、
コツがつかめない」
「他にも相談したいことがある」
といったあなたのために、
個別相談会を行います！



夕飯準備が面倒

時間がない

家事が進まない



・・・などの

忙しいお母さんの悩みを私が解決します！

是非こちらをクリックしてください。

↓ 詳細・お申し込みページが開きます。 ↓

ちょっと聞いて欲しいことがあるので
無料で相談してみる





では、早速
メニュー決めを簡単にする方法について
見ていきましょう！



メニューを決める 3 つのポイント

冷蔵庫の中にある物を見てぱっとメニューを
考えられたら楽ですよ！

この3つのポイントを押さえておけば、
あなたも簡単にメニューを決められるようになります！

POINT 1 食材を決める

POINT 2 調理法を決める

POINT 3 調味料を決める



料理の時間を減らすコツ

時短料理を調べる時間や、スマホで見ながら作る時間が意外とかかっています。

この時間を無くすために、シンプルな料理でメニュー決めを簡単にすることが大切です。

次ページから具体的な方法をお伝えしていきます！



具たくさんにしようと考えず
食材を1つか2つに決めてみましょう！

さて、まずは冷蔵庫を開けてみてください。
いろいろな食材があるとどれを使えばいいのか
悩んでしまいますよね。

じゃがいも

ニンジン

たまねぎ

キャベツ

もやし

お肉

ごぼう

小松菜

お魚 . . .



この中からひとつ
食材を選びます。



例えば今回は**キャベツ**を選んでみます。



調理法もひとつに決めることで
大幅に時間を短縮できます。

あらためて見てみるとたくさんありますね。
調理法もいろいろ使うと
時間がかかってしまいます。

生

煮る

焼く

茹でる

炒める

揚げる

蒸す



この中からひとつ
調理法を選びます。



ごま油なら和風に、
オリーブオイルなら
洋風に仕上がります。

キャベツを炒めてみましょう。

POINT 3 調味料を決める



たくさんの調味料があると
悩んでしまうので3つに絞ります。

料理本などでは、
たくさんの調味料を使ったりするので
味付けが複雑になりがちです。

お買い求めやすい代表的な調味料

醤油

塩麴

味噌

シンプルな調味料だからこそ
原材料のみで作られている良いモノを選んでくださいね！



この中からひとつ
調味料を選びます。



塩麴を使ってキャベツを炒めます。

1品完成！



常にこの3つのポイントを意識して

- ①食材を変えたり、
- ②調理法を変えたり、
- ③調味料を変えたりすれば

バリエーションは無限大に広がります！

さらに・・・

お肉や、ナッツなど別の食材を
1つプラスすることで、
手軽にお料理ができます。

メニューが決まったらもう大丈夫??



メニューを決める3つのポイントで
メニューの幅が広がってきました。
でも、実際にこのメニューを作ってみよう！
となるとちょっと難しいと感じませんか？
それぞれの調理には**コツ**があるのです。



「調理法のコツ」を知っていれば
レシピ本に頼らなくてもできるように
お料理ができるようになります！

本書では、オーブン焼きのコツについて
お伝えしていきます。

オーブン焼きのコツは？



- ✓ 温度：180℃
- ✓ 時間：野菜20分、肉は25～30分
- ✓ 味付けや油はビニール袋の中で混ぜてから食材の大きさ、厚さを揃える

料理本によって、オーブンの温度や焼き時間はまちまちで、戸惑う方も多いかもしれません。

でも、料理によって温度や時間を変えたりせず、上記例のように**ご家庭のオーブンにあった温度や時間の目安を決めて統一させる**ことが簡単に料理をするポイントなのです！

我が家のオーブン焼きは上記に決めています。

手をかけるのは5分間

新じゃがと鶏モモ肉の オーブン焼き



① 食材

新じゃがいも
鶏モモ肉

② 調理法

オーブン焼き

③ 調味料

鶏モモ肉塩麴大さじ1
塩3つまみ

1. オーブンは、180℃に余熱しておく
2. じゃがいもは、厚さをそろえてカット
3. お肉と塩麴大さじ1をビニール袋に入れて揉み込む
4. さらにじゃがいもと塩3つまみを同じビニール袋に入れて混ぜ合わせる
5. 天板にクッキングシートを敷き、食材を重ならないように並べて25～30分焼く
6. しっかり食材に火が通ったらオーブンから取り出す

POINT お肉は塩麴で漬け込むと旨味UP！

POINT お肉があるときはオイル抜きでOK！

講座受講生の感想



家事を気軽にこなせるようになり、家の汚れが溜まらなくなったのが嬉しい！

えづか ともみさま
40代 鍼灸師

いつまでもスッキリ片付かない家に困っていて、身体に良い食事を作りたいのに、美味しくない、手間がかかりすぎるなど、健康料理のハードルが高いことに悩んでいました。

高田先生の講座を受講して、今までは「めんどくさい」「時間がない」と思って手を付けなかった家事を、気軽にこなせることがわかり、汚れが溜まらなくなったのが嬉しいです♪

高田先生は優しくて上品な立ち居振る舞いがいつもステキです。指先まで行き届いた気遣いを感じられる憧れの女性です。

ダメダメな報告でも良い所を見つけてくださり、良い所は伸ばしていこうと一緒に喜んで下さり、いつも気にしてもらえることが嬉しいです。

この講座は中高生や大学生の授業の1つに組み込んでほしいです。一人暮らしや結婚する前に習っておいたら、その後の人生の悩みが半分以下に減るはずですよ！！

講座受講生の感想



家事が効率的にできるようになり、土鍋ご飯で自分も子どもたちも大満足です。

はらだ かなえ さま
40代 看護師

家事がいつまでたっても終わらず、どうしたら家事を効率よくこなせるか、この先高校生の娘のお弁当作りが始まったときに、どのように家事を回したらいいか不安でした。忙しくても栄養のあるものを自分が納得する形で取り込みたいと考えていました。

受講して、まずはやることを決めて時間を計ったり、タイマーで制限時間を決めてやることを学び、実践して効率的にこなせるようになりました。土鍋ごはんはんと味噌汁で私も子どもも満足して食事ができ、体の感覚も落ち着いていると感じています。

高田先生はとても親しみやすく、笑顔の似合う人。等身大の飾らない言葉で話してくれ、押し付けも感じない。私が出来なかったことを報告すると、別の観点で返してくれ、自分モードに「なあなあ」になった時も、気に掛けてくれる存在がいるから、そうだろう！という気持ちに戻れます。

これから、子どもの成長につれて家事に費やす時間がどんどん多くなる人や日中仕事に追われている人にこの講座はオススメです！

個別相談会の感想



「シェフじゃないから時間をかけて料理しなくていいよ」という言葉で、肩の荷がおりました。

楠 眞実さま
30代 グラフィックデザイナー

高田さんは、メールのやり取りの時から明るくて、お話しするのが楽しみでした。zoomでも笑顔で元気な方で、楽しく相談できました。

日中、時間はあるのに何もできてないという点を、実際に書き出して説明してくださり、さらにそれが仕事復帰した後どうなるかを想定したお話をいただいた時に改めて「ヤバいな」と気づきました。

夫に言われる料理の感想が気になって、料理も献立も苦手とお伝えしたところ、他人軸で料理を作ってるから心が揺れるのだと聞き、納得。もやもやしている気持ちを言葉にしていただけで、実際に相談会に申し込んでみてよかったです。

「私たちは、シェフじゃないのだから時間をかけて料理しなくていいよ」という言葉で、肩の荷がおりました。

もちろん土鍋ごはんに興味がありますが、講座ではパンの食べ方も教えていただけると、朝はパン派の私はとても気になりました。

個別相談会の感想



家事を厳選して必要なことに必要な時間だけ費やすようになりたい！

堀 サチヨさま
40代 綴織作家

食事を作るのは好きなのですが、掃除片付けの苦手意識が大きく、計画を立てては三日坊主を繰り返す…といった悩みがありました。

これまで、私なりに色々努力してきたつもりでしたが、うまくいかない、わからない、自分が求めるところになかなか到達できないという状況でした。

嫌いなことは後回しにして真剣に向かい合っただけでよかったなあとも思います。家事を短時間で（それも質を落とさず！）できる方法があれば教えて欲しい！と思い、たまきさんからアドバイスされた言葉が「厳選された家事」。

ステキな言葉ですね～。行き当たりばったりではなく、段取りには、「書き出し」が大事なことを教えていただきましたので書き出してみます。

家事のプロに出会ったのは初めてです。わたしも、家事を厳選して必要なことに必要な時間だけ費やすようにできるようにになりたいと思いました。

読者特典のご案内

無料個別相談会 のお知らせ

「この冊子だけではいまいち、
コツがつかめない」
「他にも相談したいことがある」
といったあなたのために、
個別相談会を行います！



夕飯準備が面倒

時間がない

家事が進まない



・・・などの

忙しいお母さんの悩みを私が解決します！

是非こちらをクリックしてください。

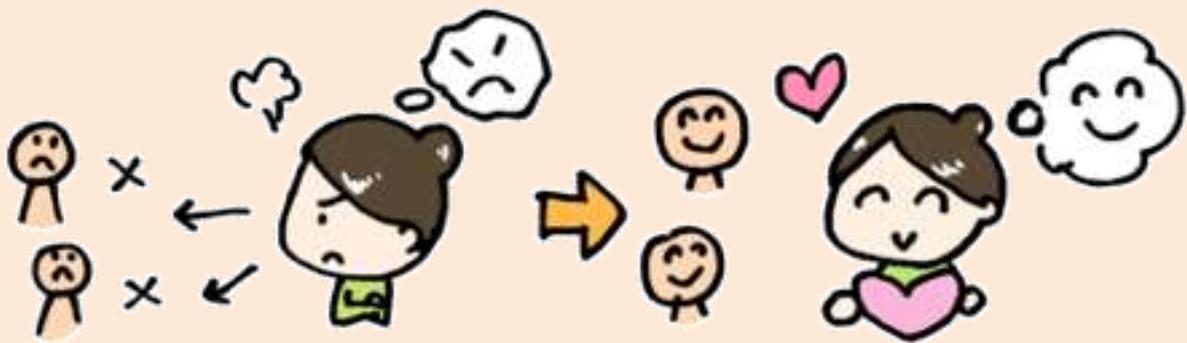
↓ 詳細・お申し込みページが開きます。 ↓

ちょっと聞いて欲しいことがあるので
無料で相談してみる



普通の料理教室は料理がうまくなることが当たり前ですよね。

しかし時短料理・簡単料理を習ってもその**背景にあるライフスタイルの問題**までは見てくれないのです。



私がお伝えしてきたいことは、
お料理教室なのに**お母さんたちの人生を変えてしまう**
料理・時間・家事の考え方なのです。
その秘密は、このあとのマンガでご覧くださいね！



つい、お兄ちゃんに怒鳴ってしまう...





イライラが抑えられない…
わたしばっかり！とってしまう…





このように全て一人で抱え込み仕事と家事を両立しなければと苦しむお母さんがとても多いんです



しあわせ土鍋ごはん
創始者 油野智恵美さん

そんな時フェイスブックを見ていたら油野智恵美さんの投稿を発見！



彼女の料理教室には5年前から何度か参加しー



料理だけでなく人柄や暮らしぶり、生活スタイルも素敵だなと感じていた



新しい講座？

えっ?!

ごはんの仕度は
毎日の15分ぞ!!

時間勝負の毎日が
食事から穏やかさを
手に入れる
しあわせ土鍋ごはん



ご飯の支度が

15分で!?

私は3時間

かかるのに!

なんで?



これ以上、子ども達を

精神的に追い詰めたくない!



今まで色んなセミナーに行っても
全然変わらなかったけど...

あの智恵美さんなら...!!

私の問題を解決してくれるかも!

相談に行ってみよう!!



新しい講座の個別相談会へ

今度の講座では料理だけでなく、食事と時間の使い方を変え心の持ち方を整えるの！

しあわせ土鍋ごはん主宰
油野智恵美さん

例えばどんなことですか？

もう、話を聞く前からやるって決めてるけど聞いてみよう

レシピを見なくても冷蔵庫を見て料理を作れるようになるし、時間に余裕ができてくるの！

例えは…

今日のおかず
何にしよう…
検索！

あれとあれを
買って…

時間かかるし

毎日大変！

悩まず時短で
簡単につくれる！

○と△があるから
あれをつくらう！

ああ！！

まさに私に必要！
これしかない！！

ストレス
フリー！

時短で料理を作れるようになるーそんな期待をして参加した私でしたか、

想像もしなかった変化が訪れることになるのですー

7時半 ← 7時 ← 6時半 ← 6時 ← 5時

出勤 ← 送迎 ← 支度 ← 子どもを起こす ← 起床 ご飯づくり

一旦家に戻って夜ご飯の準備

それまで朝5時に起きてフルで家事をしても終わらなかつたのが…

まず最初の変化は、2回目の講座の後！

すーっ!!

こんなに
変えられ
るんだ!

5時に起きて30分、子どもと遊ぶ時間のできたのです。

素材の味を活かしたら、凝った料理でなくても満足できる!

以前の私は、家族のために頑張ることを誇りに思っ、手抜きなんて考え方はありませんでした。が、しかし—

頑張った先に笑顔がないなら意味がないわ!

がんばり



時間に余裕ができると
心にも余裕ができー

最近、機嫌良いね！

いつも
ありがとう...

夫とも大きな喧嘩を
しなくなりました



ですが、焦って不安になった
時期もありましたー

他の皆と比べて
私は変われてない...

人と比べて
しまっ...

自信が
もたない...

仲間の変化が
喜べない...

どうしたら
いいのかな？
智恵美さんなら
どんな風に
考えるだろう？

智恵美さんに相談をするとー

私って、変わるん
でしょうか？不安で...
智恵美さんだから
できるのかなって...

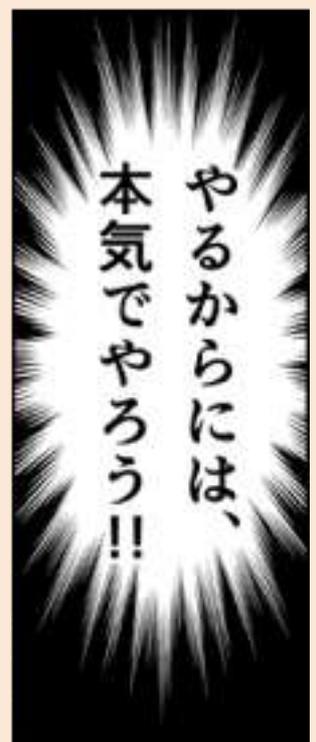


その返答を読み、感涙！

こんなに受け止めて
想ってもらえるなんて！
智恵美さんも葛藤して
乗り越えてきたんだ！！

人や周りのせいじゃない、
全部、自分次第なんだ！！

私も、本気で
変わろう！！





9~11月に
体験会を開くと、
全て満席に！

おいしいぞう！

土なべで
炊くコッポは…

いちなら私も
食べたいわ！！

自分が本当に好きな
ものをお伝えするの
って楽しい！！



12月には、
本講座のお申込みを頂き、
初めての生徒さんが
できました

ブログに
共感して下さった！！

嬉しい！！

3月にはついに
看護師を退職

がんばらね！！
ありがとうございます！！
おかげで！！



4月には、看護師時代の
お給料を超えることに！

あの時、やると決めなかったら
今も変われずに
「自分って可哀想」と思って
過ごしていたわ…！！

応援するわ！！

一人一人大事に
サポートしていきたい！

最後に

仕事と家事の両立ができずに
毎日悩みとイライラに包まれて
生活しているお母さんを助けたい！

その想いで今回の小冊子を作成しました。

仕事をして、家事が回せて子どもと向き合えるだけの
時間と心に余裕を持つためには、**がむしゃらに気合いで
頑張ることではなく大事なポイントがある**んです。

もし、今仕事と家事が回らずに苦しんでいる、
これから仕事復帰が迫っていて不安がある・・・

という場合は60分私とお話ししましょう！

私も変わるかもしれない！

必ず60分後にはそう思っていただけのようにあなたの
悩みに合わせてアドバイスさせていただきますね！

本書をお読みいただき本当にありがとうございました！

しあわせ土鍋ごはん 高田珠生

60分の無料相談を受けたい方は
ここをクリック





【著者】

しあわせ土鍋ごはん

高田珠生

2020年4月発行

ホームページ : <https://shiwase5han.com>

メールアドレス : shiwase5han@gmail.com

(販売・ライセンスについてのお問合せ)

(C)2020 高田珠生本教材、および収録されているコンテンツは、著作権、知的財産権によって保護されていることはもちろんですが、購入・ダウンロードされたあなた自身のために役立つ用途に限定して提供しております。

教材に含まれているコンテンツを、その一部でも、書面による許可(ライセンス)なく複製、改変するなどして、またあらゆるデータ蓄積手段により複製し、オークションやインターネット上だけでなく、転売、転載、配布等、いかなる手段においても、一般に提供することを禁止します。