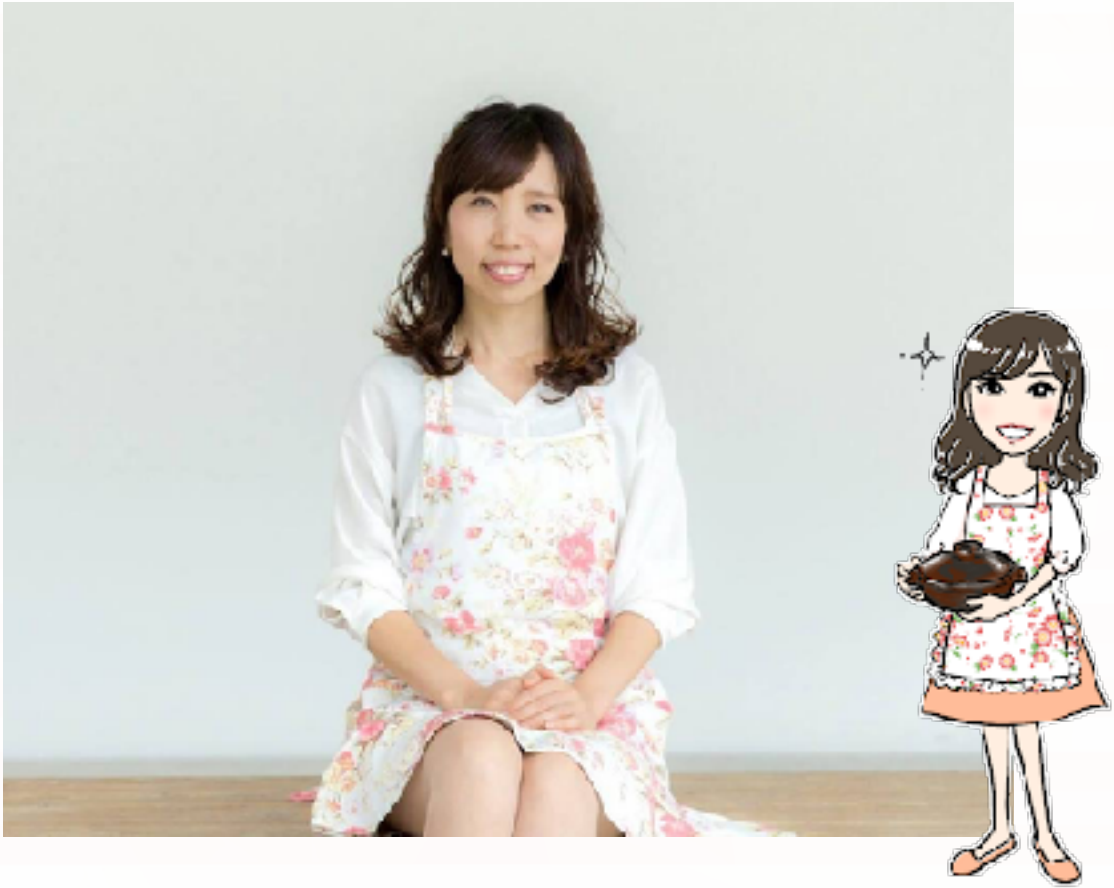
おしゃれなサラダはいらない
シンプルサラダの作り方

レシピ
プレゼント

１５分動画で解説付き！

しあわせ土鍋ごはん
油野智恵美

はじめまして！
富山県で「しあわせ土鍋ごはん」という
お料理と女性の時間術をお伝えしている
油野智恵美(あぶらの ちえみ)です



私はこれまで６年間述べ2000名以上の生徒様を指導してきたなかでたくさんの食事についてのお悩みを聞いてきました！

© ２０１９ 油野智恵美 All Rights Reserved.

皆さんのお話を聞いて
食事と健康に関しての思い込みが強いこと、
良いと思ったものを過剰に摂る傾向
があることに気がつきました！

たくさんの情報に左右されすぎて
体に負担をかけた食べ方になり

・毎日疲れている
・朝起きられない
・冷え性や便秘　（他にもたくさん・・・）

を起こしているということが
数え切れないほどにありました！

その中でも特に多かったのが
サラダ＝いいもの
毎日たくさん食べるのがいい！
という考え方でした！

© 2019 油野智恵美 All Rights Reserved.

動画で解説します

あなたはサラダはからだに良いと思って
食べすぎていませんか？

トマトやキュウリやレタスのサラダ！
バリバリ食べるスティック野菜！
色鮮やかな写真映えするサラダも。

とっても美味しいものですが
今よりずっと良い選択が
できるかもしれませんよ！

いつもの料理教室の雰囲気を知りたい！
のリクエストにお応えして

今日は料理教室の一部の動画から
サラダに関してのお話を公開しますね！

© 2019 油野智恵美 All Rights Reserved.

料理教室でお話するサラダのお話。

サラダから広がる

・水分の取り方、
・野菜を食べない子供について
・離乳食であげる時のポイント
・なぜ野菜を塩で揉むのか？

の理由をどうぞご覧くださいね！

これが正しいではなく、
溢れる情報に左右されすぎない
自分の考える軸を持ちその上であなたの
選択肢の一つに加えてみてくださいね！

© 2019 油野智恵美 All Rights Reserved.

読者特典のご案内

しあわせ土鍋ごはん流

イライラを解決する１時間
ごはんと時間の個別相談会

あなたのライフスタイルやお悩みに合った解決法があるんです。

土鍋ごはんから始まる時間の使い方、
時間の使い方がもたらす家族のしあわせ。

それを叶える方法を全てお伝えいたします。

先着15名
無料

詳細ページはこちら

日時・会場などはこちらをご覧ください

© 2019 油野智恵美 All Rights Reserved.

動画の話の流れ

１サラダの食材の代用は？

２白菜の切り方

３楽する食材の組み合わせ

４野菜を塩で揉む２つの理由

５食べ方の選択肢を増やす

６塩もみの時間は？

７朝に作るサラダはどの過程まで？

８喉が乾かないためには

９子供との楽しみ方

１０調味料の考え方

１１お酢と梅酢

１２調味料の入れかた

１３生野菜と離乳食の考え方

© 2019 油野智恵美 All Rights Reserved.

動画でお伝えしますね

https://donabe5han.com/?page_id=1346&pdf

動画の中からさらにもう少し詳しい
サラダの作り方をご紹介しますね！

レシピは次のページへ！

© 2019 油野智恵美 All Rights Reserved.

白菜と海藻のサラダ

〈材料〉

白菜…１/８カット　海藻…６ｇ　塩…ひとつまみ～

Ａ（梅酢…大１　醤油…大１　ごま油…大１）

〈作り方〉

①白菜は千切りにする

②海藻は水で戻し水気を絞る

③Aは混ぜておく

④ボールに白菜を入れ塩で揉み水気を絞る

③海藻を入れる

④Aの調味料を好みの味になるようかけて全体に混ぜる

塩で揉む理由は？

他の野菜でアレンジは？

調味料のバリエーションは？

© 2019 油野智恵美 All Rights Reserved.

サラダ作りを楽にする
組み合わせのポイント！

野菜と乾物のセットにすると切るのものと切らないもので簡単につくれますよ！

野菜（切る）

乾物（切らない）

© 2019 油野智恵美 All Rights Reserved.

切ると切るの組み合わせ
こんな時はやめましょう！

・時間に余裕がないとき
・子供が泣いているとき
・疲れているとき

切る

✖

切る

切るものの組み合わせは
時間がかかるため

予定していても
状況に合わせて楽できる選択肢を持ちましょう！

© 2019 油野智恵美 All Rights Reserved.

サラダの食材の代用は？

葉野菜の仲間に変えてみる

白菜をキャベツへ

乾物の仲間に変えてみる

海藻をカットわかめへ

© 2019 油野智恵美 All Rights Reserved.

家にあるもので同じように作れます！

葉野菜のみでもOK！

根菜のみでもOK！

葉野菜と根菜の組み合わせでもOK！

×

根菜と乾物もOK！

×

© 2019 油野智恵美 All Rights Reserved.

葉野菜・根菜・乾物の
組み合わせを変える

冷蔵庫にあるものでアレンジ色々！

© 2019 油野智恵美 All Rights Reserved.

野菜を決めたらお塩で揉んでみよう！

サラダは３つのステップで完成！

１食材を決めて切る

２お塩で揉む（水気を絞る）

３調味料と合わせる

© 2019 油野智恵美 All Rights Reserved.

サラダを塩で揉む理由

２つのポイントを押さえておきましょう！

①消化の負担を少なくするため

②冷やしすぎないサラダにするため

お塩はひとつまみ

© 2019 油野智恵美 All Rights Reserved.

①消化の負担を少なくするため

野菜だから消化に良い！ではないんです！
生野菜は意外と消化の負担があるもの。

塩を振って揉むことによって柔らかくなります！
これが消化の負担を和らげてくれますよ！

揉む前（固い）

揉んだ後（柔らかい）

© 2019 油野智恵美 All Rights Reserved.

野菜を揉む時間は？

時間ではなく揉む意味を考えたら

消化の負担になりにくいように
柔らかくするために揉んでいるので

柔らかくなればOKです！

時間で何分と決めずに
野菜の状態を見てくださいね！

© 2019 油野智恵美 All Rights Reserved.

消化対策は
揉むだけではなく切り方も！

太いものと細いものどちらも１０回しか噛まなかったらどちらの方が消化の負担がかかるでしょうか？

固いものは特に切り方も考えて見ましょう！

© 2019 油野智恵美 All Rights Reserved.

それなら
消化の負担の少ないスムージーは？

スムージーは消化の点を考えると良いと思いますが『噛む』ことでのメリットもたくさんありますから噛む意識を持つことも大切ですね！

© 2019 油野智恵美 All Rights Reserved.

②冷やしすぎない
サラダにするため

生の野菜は体を冷やす力があります。

体を温めてくれるお塩で揉み野菜の水分を出すことによって冷やしすぎない食べ方の選択ができます！

ですが塩で揉んだからと体が温まるほかほかサラダにはなりません！

寒い冬に食べる時にはどうやって食べるのかや量の調整をしてみる選択も増えるといいですね！

塩味にしたいサラダではないので塩の入れすぎに気をつけましょう！

© 2019 油野智恵美 All Rights Reserved.

生も塩もみもOK！

サラダが良いと思って食べ過ぎる！
おしゃれで見た目が綺麗だから食べる！
ではなくサラダが冷えるのかや消化の負担がどうなのかを知った上で

今が寒い時期なのか暖かい時期なのかで量や頻度や食べ方の調整をするための

『選択肢』を増やせるといいですね！塩もみは絶対ではなく選択の一つです！

© 2019 油野智恵美 All Rights Reserved.

調味料のおすすめ

醤油

塩麹

ごま油

梅酢

練りゴマ

味噌

© 2019 油野智恵美 All Rights Reserved.

分量に迷った時は１：１

×

醤油×ごま油

×

練りごま×塩麹
（水で固さ調整）

×

味噌×醤油
（水で固さ調整）

作ったものは全部使わなくても大丈夫
濃さは好みで量を調整

© 2019 油野智恵美 All Rights Reserved.

水を足すのは固さの調整

味噌や練りゴマは固さがあるもの。

例えば味噌と練りゴマの組み合わせのドレッシングを作った時に固くて野菜となじみません。

そんなときは水を少量入れて固さの調整をします！

水を入れすぎると水分が多すぎたり味が薄くなるのでやや味が濃い馴染みやすい固さに調整しましょう！

濃さと固さは
サラダと合わせてちょうどに調整します！

© 2019 油野智恵美 All Rights Reserved.

サラダを朝に作るときの工夫

朝に調味料まで混ぜてしまうと水分が出てきて食べるときに薄まり再度調整が必要になり手間がかかります！

朝に揉んでおき、食べる前にもう一度
野菜を押さえてボールを傾けて水を切り

そのあとに調味料と混ぜると良いですね！

海苔も食べる前にちぎって馴染ませます！

朝は食材のみ

調味料や海苔は食べる前

© 2019 油野智恵美 All Rights Reserved.

毎日食べる食事は、誰かに見せるためのおしゃれなサラダじゃなくていいんです
サラダは３つのステップで完成します！

１食材を決めて切る

２お塩で揉む（水気を絞る）

３調味料と合わせる

ぜひおうちにあるお野菜でレシピを見ないでシンプルに作る簡単サラダに挑戦してみてくださいね！

こんな風にサラダだけではなくおかずも考えることができます！

© 2019 油野智恵美 All Rights Reserved.

そしてお料理だけではなく毎日を快適に過ごしていくためのそんな方法もあるんです！
毎日を一度見直し、
どうしたら快適な毎日になるのかを知り、
行動していけば時間と心の余裕を生むことができます。
人はいつからでも変われるのですよ！

© 2019 油野智恵美 All Rights Reserved.

私は普段月に１度通っていただく６ヶ月の自宅講座と県外やお子さんが小さい方でも受講しやすいオンライン講座を開催しています。

自分の毎日は本当はこのままではなくもっと穏やかに快適に過ごせるのではないか、

小さい子供がいるからイライラするのは当たり前
仕事をしたから疲れて時間がない毎日は当たり前。

こんな毎日はもしかしたら当たり前ではなく変えられるのかも？

そう気がつかれた生徒様がどんどん自分の毎日を変えて行かれています！

© 2019 油野智恵美 All Rights Reserved.

もしも・・・

料理に悩まなくなり

家事が楽になり

イライラしにくい心が手に入ったら。

この３つが大きく変わったとしたら
これからどんな人生を送りますか？

先にこの３つが大きく変わった方は
どのようなことを感じているのでしょうか？

© 2019 油野智恵美 All Rights Reserved.

© 2019 油野智恵美 All Rights Reserved.

気づいたら生活が一転していました！

まり子さん　40代　自営業

自分を大切にするってどうすればいいの？
なぜ時間に振り回されるのか？
食事をきちんと食べているのに、なぜ体調が悪いのか？

そんな今までの疑問を解いてくださり、
料理、時間、心の意識の変え方も教えていただき、
それをやってみるだけで、いろんな気づきがあり
気がついたら今までの生活が一転していました！

思いきって智恵美さんの講座を受講して
本当によかったです！

© 2019 油野智恵美　All Rights Reserved.

土鍋ごはんから始まる
時間の使い方はすごい！

小泉妙子さん ３２歳 保育士

智恵美さんに出会っていかに時間を無駄にしてたかに
気付かされました。
時間の余裕＝心の余裕。
前は「何か手伝いたい」と来た時、どう断ろうかばかり考えてましたが、今は「じゃあコレお願い！」と言える時間の余裕、心の余裕を作る方法を教えてくれたちえみさんに改めて感謝です♡

智恵美さんが私の悩みに向き合って根本的な考え、生活を全力でサポートしてくださった事に感謝です！！
レシピだけではなく、時間の事、生活の事、
そしてしあわせを教えてくれるすごく素敵で素晴らしい講座でした！

© 2019 油野智恵美 All Rights Reserved.

心の余裕が家族にも優しくなれることに気づきました。

永井しのぶさん　パティシエ

1日の時間の使い方から学びを進めていくと時間の使い方を
基本とした様々な変化があり、今では無理なく起きられる日が
増えてサクッと家事を終わらせ、
ゆっくりご飯を食べても余裕があるのです！！
時間や料理など全部繋がっているんですね！

今までバタバタと料理を作ってサッと食べるのが当たり前でしたが
丁寧に作ってよく噛んで噛むことが出来るようになりました。
教室での先生の手つきがとても丁寧で綺麗で、
私もこんな風に料理したいと思いながら料理しています(^^)
これからも毎日続く家事を楽しく出来るように
教えてくださった先生に感謝しています。

© 2019 油野智恵美　All Rights Reserved.

これからの人生が本当に楽しみです！

智子さん　30代　公務員

本当に受けてよかったです。
食事以上のことを学ぶことができました。

講座を受けることにより、軽い体を得ることができ、
その体を得ることで自分のやりたいことをできるようになり、
物事をポジティブにとらえられ、
日々明るく楽しく生活できています！！

あんなにもネガティブだった私が
こんな生き方ができるなんて夢のようです。

これからの人生、
どのように生きていこうか本当に楽しみです！！！
智恵美さん、ありがとうございました。

© 2019 油野智恵美　All Rights Reserved.

＼涙がこみ上げる生徒さんも・・／

精神面や心の面が大きく変わりました。
物事に対して悩まなくなり、
人に振り回されないよう自分の考え方が
変わりました。(えみさん　30代)

あきらめなければ人は変われる!
本当にそう思います！

＼子供も土鍋ごはん大好き／

変わるのは自分だと気づけたことで
家族や人を思いやる心が持てています。
(しおさん　30代)

後悔ばかりしている自分でしたが、
沢山の学びがあるこの講座を受けて
後悔することは何一つありません。
(紀子さん　30代)

© 2019 油野智恵美　All Rights Reserved.

自分が疲れない、
余裕がある選択ができることによって
周りへのイライラがとても減りました。

前向きでいられる。
悩んだり立ち止まりそうになっても
立ちなおせるようになりました。
(みちこさん　40代)

朝起きたら着替えて化粧して土鍋ご飯を炊く時間を作れる日が来るなんて夢にも思ってなかったです。
それもサクサクと。厳選した家事、休息のバランスがとれて穏やかな生活ができることを学びました。(ちなつさん　30代　)

＼感動の最終回クラス／

私達は考え方を変えさせてくれる、
今よりももっとよりよくなり楽になる方法をちえみさんから
教えてもらってます。
ありがとうございます♡

© 2019 油野智恵美　All Rights Reserved.

私たちは智恵美さんに
教えてもらったことを日々体感し、
感激の毎日なんですよ
本当に感謝です！！

絶対に自分一人では気づけないし頑張れなかったと感じます！同じ時期に同じ方向を目指してるみなさんがいるからできる。
と思ってます！(あいさん　30代)

人は一人ではなかなか変われないもの。
そして一瞬で一日で変わる変化ではなく
私や仲間と一緒に6か月間の時間をかけて
思考や行動が変わっていき、

講座終了時には料理の問題以上に
大きな心の変化を感じてくださいます!

© 2019 油野智恵美　All Rights Reserved.

～しあわせ土鍋ごはんとは？～

実は、私自身も以前は
誰にもせかされてはいないのですが
いつも時間に追われ、心の余裕がなくなり・・
つい子供に感情的に怒ってしまう。

そんな自分に罪悪感を持つ
という繰り返しでした。

しかしいまでは
時間がないときや疲れているときこそ

© 2019 油野智恵美 All Rights Reserved.

どうやったら私の毎日は時間に追われずに
穏やかに過ごすことができるのだろう？
と研究を続け、

子供が泣かない方法や
旦那様に家事を手伝わせる方法でもなく

食事の食べ方、時間の使い方、 心の持ち方から
毎日がとっても快適になる方法を見つけました。

© 2019 油野智恵美 All Rights Reserved.

ここであなたにお知らせです

イライラしている毎日は
必ず変えられます。

あなたの毎日がイライラしている
原因は何ですか?

自分の毎日の現状を把握し
イライラの本当の原因を見つけてみませんか?

どの生徒様もみんな
個別相談会へ参加すると決めたところから
人生の変化が始まりました!

「次に変わるのは私！」
そう思うかたは
ぜひ個別相談会でお話ししましょう!

© 2019 油野智恵美 All Rights Reserved.

読者特典のご案内

しあわせ土鍋ごはん流

イライラを解決する１時間
ごはんと時間の個別相談会

あなたのライフスタイルやお悩みに合った解決法があるんです。

土鍋ごはんから始まる時間の使い方、
時間の使い方がもたらす家族のしあわせ。

それを叶える方法を全てお伝えいたします。

先着15名
無料

詳細ページはこちら

日時・会場などはこちらをご覧ください

© 2019 油野智恵美 All Rights Reserved.

ここまでお読みくださり本当にありがとうございます

自信のない自分から変わる努力をしたい
私はこんな想いで日々過ごしてきました。

今まで何のとりえもなく、何かやりたいことがあっても
いつもできない理由を探してはやらない選択をしてきました。

夢無し・希望無し・・・望むのは平凡な日常の生活。

嫌なことがあればすぐにやめる、
逃げるということを繰り返していました。

© 2019 油野智恵美 All Rights Reserved.

人と比べては、出来ない自分に落ち込み
何かに挑戦する前に出来ない理由を探すという

そんな思考を長く続けていた私は
結婚して子供が生まれたら家族第一優先で
自分の欲は見ないふりをし

ただ平凡に過ごしていくことが『幸せ』だと
考えるようになっていました。

しかし、主人のアトピーと娘の慢性蕁麻疹を
食事のみで改善出来たことが大きな自信になり
人に料理を伝えてみたいそんな想いが出てきました。

それでも最初は長年の思考が邪魔をして

私より料理のうまい人は世の中にたくさんいるし、
知識を持っている人はたくさんいるし
人に教えられるほどの経験はないし・・

だから結局、私には無理だ
そんな風に思ったことが数えきれないほどにありました。

© 2019 油野智恵美 All Rights Reserved.

しかし悩みがあった時代から書いていたブログで
変化できた自分の心境をつづっていくうちに
私のもとに料理を教えてほしいといってくださる方が
増えてきました。

最初は友人に教えることから始まりましたが
毎日毎日壁に話す練習をし
料理の練習も何度もしながら迎えた当日は
私にとっては小さな小さな自信が生まれた日。

自分にはできないと諦めてやらなかった私が
努力をすれば人に喜んでいただけた！

これは今までに感じたことのない感動の体験でした。

友人が友人を呼びこれまでに
生徒様は延べ２０００名を超えました。

私が教室をしていて一番やりがいを感じるのは
生徒様の変化を感じることが出来た時なのです。

いかにラクをして嫌なことを避けようと考えていた頃には
１００％感じたことのなかった大きな感動と喜びです。

© 2019 油野智恵美 All Rights Reserved.

そうやって生徒様のお悩みには全力でお答えしてきましたが
ほんとうは生徒様のためのようで自分への挑戦なんです。

どんなに私より料理が上手な人がいても、
私には生徒様の心に真剣に向き合うということに関して
誰にも負けないという挑戦を通し、

この数年間で
もともと全くなかった自信は、自分が努力していくことで
ついてくるのだということも知りました。

そして私はさらに挑戦してみたいのです。

私と同じようにこの講座を広めてくれる仲間を増やし
その仲間にも私が体験してきたように感動を経験してほしい。

もし今、自信がなくてもこの経験を通して自信をつけてほしい。

努力して見える感動体験をしてみたい！
１度きりの人生を挑戦してみたい!
そんなかたともこの小冊子を通じて出会えたら嬉しいです。

長いあとがきになりましたが
最後までお読みくださったかた本当にありがとうございました!

© 2019 油野智恵美 All Rights Reserved.

著者

しあわせ土鍋ごはん
油野智恵美

2019年2月発行

(販売・ライセンスについてのお問合せ)

(C)2019 油野智恵美
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てる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。