

虚無
レシ
ピ

リュウジ

虚無レシピとは

極限まで無駄を省いたレシピである。

限られた材料と

限られた時間で

とれだけ手間をかけず

とれだけ対価を払わず

ウマいもんを食うか。

これは「現代の錬金術」であり

「究極のサバイバル飯」でもある。

「虚無」には
3つの意味がある。

①材料が虚無でも作れる。

家にいつもたくさん食材があるわけじゃない。
冷蔵庫が空っぽだけと、
買い物に行きたくない日もある。

それでも、食べていかねばならないわけで。

「具がなくても、ここまでできる」ってのを
極限まで突き詰めたのが「虚無レシピ」。

ほぼ調味料だけで作れるのに、

「ほんとに具なし？」とびっくりするウマさ。

もちろん、ここに自由に好きな食材を入れてもOK。

アレンジ無限大。そんなレシピ。



玉ねぎをいっさい使わない
トマトパスタ

- 材料が(ほぼ)調味料のみ!
- 使う食材は、多くても1~2品

②心が虚無でも作れる。

なんだかうまいかなかった日、
どうしてもやる気が出ない日、
死ぬほど酒を飲んだ翌日……。

「今日は、もう無理」ってなるときは誰にだってある。

それでも、食べていかねばならないわけで。

そんな日は「頑張るのも最低限でいいじゃん」ってのを
極限まで突き詰めたのが「虚無レシピ」。

バックごはんだって立派な自炊だし、

フライパンからそのまま食べる日があってもいいはず。

意識低いとか、邪道と言われようが、ウマイもんはウマイ。

味が見た目にまったく比例しない。そんなレシピ。



のつけるだけ！
こういうのも立派な自炊です。

- (ほぼ) 数分で完成
- 洗い物も最低限

③ 財布が虚無でも作れる。

世の中、値上げラッシュで、物価は上がる一方。給料日前は、特にお財布がさみしい。

それでも、食べていかねばならないわけで。

できるだけ節約したい。

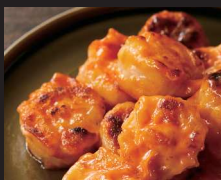
でも、少しでもウまいもんを食いたい。

「安い食材を、調味料と調理法でウマくする」ってのを極限まで突き詰めたのが「虚無レシビ」。

ときには、意外な食材の

「え？ お前、こんなウマかったん？」っていう新たな一面にもびっくりするはず。

全然ひもじい感じがしなくて、なんなら味は貴族級。そんなレシビ。



エビ使っていないのに
エビマヨ

□ (ほぼ) 1食 100 円以下

はじめに

あるじゃないですか。

「今日はもう何もできない」とか、

「二日酔いで死ぬー」とか。

あああああ、虚無……って日。

でも、どんなに虚無でも、腹は減るんですよ。

人は、食べないと生きていけない。

……というわけで、

「いかに少ない材料と手間で、いかにウマイものを作るか」

を、極限まで突き詰めたのが、この本です。

中には、「これ、料理って呼んでいいの？」

つていうものもあるかもしれません。

でも、いいじゃないですか。たまにはこういうのだったって。

虚無なときこそ、ウマイもん食いたいじゃないですか。

華やかなだけが料理じゃないです。

「食べる」って、日常であり、生きること。

いつも料理にたくさん時間をかけられるわけじゃないし、
そもそも「手間をかけたから、必ずおいしい」というわけでもない。

「今あるもので、おいしくする」のも、

忙しい日々を生きていく上で、大事なスキルだと思います。

加えて、とても大事なことが1つ。

虚無レシビは、**食材や工程をギリギリまで削ぎ落とした**

究極の「引き算レシビ」です。

逆に言えば、何を足してもアレンジ自在ということ。

見た目は全然映えませんが。

でも、味はまったく虚無ではないのでご安心を。

ぶっちゃけ、俺（あ、俺じゃなくて酔っ払いの料理研究家）が出
している「至高シリーズ」よりウマイかも、と思うものもあります。

むしろウマすぎて、虚無が解けます。

というわけで、何が言いたいかというと、

日本中の虚無な奴らを、虚無な俺が救いたい。以上。

虚無おじさんこと、リュウジ

虚無に捧げる3か条

その1 ウマさのみに固執しろ。

「手間ひまかけたらおいしい」は幻想だ。
生きるための飯なら、結果的にウマければいい。
どんな手を使ってもいい。ウマさだけに固執しろ。

その2 アレンジ推奨。

虚無レシピは、アレンジ推奨だ。
調味料だけで「味のベース」を作るから
そこに余っている野菜や肉を入れれば、
「ちゃんとした料理」にすぐ昇格するし、
いくらかでも応用がきく。

だから、「自分好みの虚無」を見つけてほしい。
決められたルール通り歩むな。好きにやれ。

その3 本当に虚無なときは、作るな。

この本は、ありとあらゆる虚無に対応している。
でも、もし虚無を通り越して「無」になったら、
無理に作るな。コンビニや外食を頼れ。

これさえあれば、すぐに虚無になれる！

よく使う調味料リスト

虚無を極めるには、調味料はあればあるだけいい。中には少し特殊なものもあるが賞味期限も長いので、これを機に買ってみたい。()内は俺が使っているものです。

虚無の必需品

- 砂糖 (上白糖)
- 塩 (食卓塩)
- 酢 (穀物酢)
- 醤油 (濃口)
- みそ (合わせみそ・だし無添加のもの)
- 酒 (清酒)
- ※料理酒は塩分が入っているのをおすすめしません
- みりん (本みりん)
- めんつゆ (3倍濃縮タイプ)
- ヤマサの「これ！うま!!つゆ」
- 白だし (ヤマサの「割烹白だし」)
- ※塩分10%のもの。製品によって塩分が異なるので調整してください
- サラダ油
- ごま油
- オリーブ油
- ラード
- バター (有塩)
- 味の素
- 鶏ガラスープの素 (顆粒)

- コンソメ (顆粒)
- 黒胡椒
- オイスターソース
- にんにく

仕上げや味変で、虚無が華やぐ

- 小ねぎ
- 刻みのり
- いりごま
- 乾燥パセリ
- ラー油
- タバスコ

さらに虚無を極められる

- ナツメグ
- ナンブラー
- コチュジャン
- 豆板醤 (ユウキの「四川豆板醤」)
- ※製品によって塩分が異なるので、食塩相当量を見て調整してください

代用OKの調味料

- ・ にんにく / しょうが → チューブ (香りが全然違うので、できれば生がおすすめ)
- ・ ラード / 牛脂 → サラダ油
- ・ 「かつおぶしをレンチン」 → かつお粉

商品名があるもの

- ・ 「創味シャンタン」 → 鶏ガラスープの素
- ・ 「これ！うま!!つゆ」 → 白だし
- ・ 「アジシオ」 → 塩 + 味の素

買っても余らせるのではと心配な方へ。使えるレシピをたくさん公開しています。バズレシピBOOKに調味料の名前を入れて検索してみてください。

本書の使い方

大さじ 小さじ

大さじ1は15cc、小さじ1は5cc

火加減

指定がなければ中火

(ご家庭のコンロにより火力が異なるので、レシピの火加減と加熱時間を目安に調整して)

調理工程

野菜を洗う、皮を剥く、などは省略しています。

切り方に指定がなければ、自分が食べやすいように切って。

料理用語

少々：とりあえず気持ち入れろ

ひとつまみ：指3本でつまんで入れろ

適量：自分がウマいと思うまで入れろ

味つけ

俺は酒飲みなので、基本濃いめです。

好みと違う場合は、塩分が強い調味料は調整して。

電子レンジ

本書は600Wの場合(500Wの場合は1.2倍に)

チューブにんにく／しょうがの計量

にんにく		しょうが	
生	チューブ	生	チューブ
1/2かけ	小さじ1/2	5g	小さじ1
1かけ	小さじ1	10g	小さじ2
2かけ	小さじ2	15g	大さじ1

虚無メーター

「虚無」には3つの意味がある。自分の虚無に応じて選べ。

材料★★★★(使う食材が少ない)

心★★★★(工程が少ない)

財布★★★★(金額が安い)

+αアレンジ

俺だったらこれを入れるけど、正解はないので好きにしろ。

レシピ動画を見られるQRコード

各章の最後に、リュウジのYouTube動画のQRコードあり。

びっくりしないでください。

味の素(うま味調味料)の使い方

「うま味」とは、基本の5味(甘味・酸味・塩味・苦味・うま味)のひとつ。

たとえば昆布に含まれる「グルタミン酸」などがある。

塩味が欲しいときは塩、甘味が欲しいときは砂糖、というように、うま味が欲しいときに、素材を活かす調味料の1つとして使える。

[基本編]

計量スプーンは、サラサラしたものを先に量れ。

虚無レシピは、調味料をたくさん使う。

レシピで特に指定がない場合、計量スプーンはサラサラしたもの（砂糖や塩など）から先に量れ。粘度のあるオイスターソースや、パックから直接取り出すみそは後にしろ。これなら計量スプーンをいちいち洗わず1本で済むからだ。

しなくていい苦勞はしない。これ虚無の鉄則。

「かつおぶし」と「味の素」は常備しろ。

虚無レシピは、「かつおぶしの粉」をよく作る。

かつおぶしに含まれる「イノシン酸」と味の素の「グルタミン酸」、この2つのうま味の相乗効果で、まるでだしをとったようなウマさが出るからだ。

料理は科学。これ虚無の常識。

～「かつおぶしの粉」の作り方～

- ①かつおぶしを耐熱容器に入れて、ラップをせずにレンジで40～50秒加熱する。
- ②手で揉んで、粉状にする。



（チンすらめんどい！という人は、そのまま使える「リュウジの本気鰹粉」を作ったので、チェックしてみてください）

余った卵白はスープにしろ。

虚無レシピは、とりあえず卵黄トッピングしとけ、ってやつも多い。

じゃあ余った卵白はどうするんだ、というと、俺は飲む。

が、真似しづらいと思うので、スープにするのがおすすめ。

食材はいつさい無駄にしない。それが真の虚無だ。

～卵白スープの作り方～

- ①器に、卵白、鶏ガラスープの素（小さじ1）、水（150cc）を入れる。
- ②レンジで2分加熱する。

[パスタ編]

虚無に金棒。「ワンパンパスタ」をマスターせよ。

虚無レシピは、フライパン1つで作る「ワンパンパスタ」がよく登場する。「ラク」と「ウマイ」を兼ね備えた、虚無必須の技なのでマスターせよ。

<ワンパンパスタのここがすごい>

- ・「パスタをゆでる」と「ソースを作る」が、フライパン1つでできる!
- ・パスタの小麦が溶けこんでソースの濃度が濃くなり、味に一体感が出る!
- ・フライパン1つでいいので、洗いが少ない&エコ!
- ・つまり、虚無の強い味方!

<ワンパンパスタのコツ>

◎パスタ麺の選び方

麺はツルツルしたタイプを選ぶ(「マ・マー」や「バリラ」など)

◎2人前のとき

- ・水の量は1.6倍、それ以外の分量はすべて2倍にする
- ・少し大きめのフライパンを使う

◎パスタの入れ方



- ①パスタを束の状態
- ②だんだん麺の先がやわらかくなってくるので、フライパンに入れて、上からゆっくりぐーっと押していく。
- ③静かに手を離す。

◎ソースの水分の調整方法

ワンパンで唯一むずかしいのが、ソースの水分調整。基本は、パスタの表示時間の1分前に、煮汁の水分が「大さじ1」になるのがベスト。



～残り1分で調整する～

- ・水分が多い場合→強火で飛ばす
- ・水分が足りない場合→水を足す

(使用するフライパンや火加減によっても多少変わります。動画で解説しているので、見ながら練習してみてください)

この感覚さえつかめば、
いつでも虚無になれる



目次 CONTENTS

プロローグ — 2

はじめに — 6

虚無に捧げる3か条 — 7

これさえあれば、すぐに虚無になれる！

よく使う調味料リスト — 8

本書の使い方 — 9

虚無な奴らもこれだけは覚えとけ — 10

1章 虚無代表作 人気ベスト10

このタレ、絶対に覚えといてください。

虚無そうめん — 18

この焼き方で、「サバ缶味」トヤなくなりませす。

サバ缶だけ丼 — 20

米と卵だけで、まるで高級海鮮炒飯の味。

虚無炒飯 — 22

最速最短！具なしでバカウマ。

虚無油そば — 23

極限まで削ぎ落としたら、至高を超えませす。

虚無ポナラ — 24

ケチャップだけなのに、まるでナポリタン。

虚無リタン — 26

卵も玉ねぎもパン粉も使わない、衝撃の問題作です。

虚無バーグ — 28

突き詰めたら、卵とケチャップだけでOKでした。

虚無ライス — 30

神です。特に言うことはありません。

虚無ペペロンチーノ — 32

料理研究家が出す飯トヤねえ。でもどういうのかわいんだよ。

虚無ごはん — 33

コラム

これは、独身男性のドキュメンタリーです — 34

2章 真の虚無はこだけ読め。方丈虚無飯

やる気のパーセントでも作れます。

虚無丼 — 36

この飯を食しめる奴が最強。

虚無ベークンエッグ丼 — 37

見た目最悪、味最高。

虚無ガーリックライス — 38

もう、お好み焼きです。

虚無トースト — 39

悟り料理です。みなさんも悟ってください。

虚無パスタ — 40

「なんでめんつゆ」トヤ飽きちゃうので。

虚無塩うどん — 41

何がすごいつて、1分です。だーとつたのとト味。

虚無みそ汁 — 41

ツナ缶の中に調味料ぶちこむだけです。

虚無ツナごはん — 42

たった10分なのに、1日煮込んだような味わい。

虚無めし — 42

油揚げのポテンシャルが神だった件。

虚無ぎつねごはん — 43

突つちやうくらいズボラな飯。

虚無たろこ豆腐丼 — 43

コラム

グルメでもっと自由でいいと思おう — 44

3章 虚無に見えない主役。おがず

実肉つてこと忘れませす。

虚無ステーキ — 46

賞味期限の長いコイツが最強。

虚無肉じゃが — 48

「鶏肉トヤなくてよわつたんだ……」つてなるやつ。

虚無唐揚げ — 49

安い豚こま肉が大変身します。

虚無肉豆腐——50

これが「焼肉のタレ」の最強の使い方。

虚無豚キム——51

俺の貧乏を支えた最強の独身飯。

貧乏人のブルコギ——52

たった数分で、市販の素を超える味です。

虚無麻婆——53

八宝菜ならぬ「宝菜」。

虚無宝菜——54

ごはんを5合、用意しておいてください。

キヤベツの飯泥棒炒め——55

エビ、使っていないです。

虚無エビマヨ——56

下処理いらず。味は本格派。

虚無エビチリ——57

木綿豆腐が肉よりうまくなる食の方。

豆腐の照り焼きステーキ——58

レンチンです。巻きません。

虚無卵焼き——59

コラム

手間ひまかけるのが正解なのか——60

4章 虚無を忘れる満足感。ごはん&丼

虚無感ゼロ。衝撃のとりふわ。

虚無天津飯——62

これが料理研究家、本気のジャンク飯。

虚無焼き飯——64

石で焼いたのかもしれない。

虚無ビビンバ——65

いつも微妙に余ってしまいう牛乳に捧げるレンシビ。

虚無ドリア——66

もう「面倒くさい」とは言わせません。

虚無グラタン——67

もはや、店です。

虚無リゾット——68

調味料ぶちこむだけ。具なしでこのコクはやべえ。

虚無カレー——69

ルーフデミグラス缶もいらぬえ。

秒殺ハヤシライス——70

ところどころ禁断の味を体験せよ。

悪魔のたまご丼——71

ぜつたいに深夜に食べたくなる味。

納豆バター醤油ピラフ——72

焼き鳥缶で作る、極上の甘辛タレ。

虚無鶏めし——72

これが納豆で、最も背徳感を味わえる方法。

究極の焼きバター納豆丼——73

もやーで死ぬほど飯が食べます。

虚無もやし丼——73

虚無だけれど、ごちそう感を味わいたいとき。

やげくそロコモコ丼——74

カニカマが、「カニ以上」に昇格します。

虚無中華丼——76

台湾の屋台メシが、そつこー食べます。

虚無ルーロー飯——77

俺が月取り万円の時にお世話になったエモ飯。

貧乏人のかまぼこ丼——78

ズボラ飯って呼ぶには、美しすぎトヤね？

合法生ユッケ丼——79

店よりも早い、安い、うまい！

虚無牛丼——80

すた丼的な、ガツンとした味。

虚無豚丼——81

コラム

計量をしつかりしてほしい理由——82

5章 虚無の味は店 麵類

市販のソース買うのがからうりくなる。

虚無トマトパスタ 84

トマトジュースで、作れちゃいました。

虚無ミートソース 86

チーズと黒胡椒で、貴族になつてください。

カッチョエペペ 87

生クリームもチーズも入っていないのに、ウソみたいな濃厚。

虚無クリームパスタ 88

50円でできる最高のパスタです。

虚無パスタ 89

缶詰だけで、栄養満点なのできちやつた。

サブ缶だけパスタ 90

TKGがあればうまいんだから、間違いない。

卵かけパスタ 92

蒲焼つて、なんでこんなうめえんだろ。

虚無和風パスタ 93

ツナマヨは、おにぎりだけに許された特権トヤない。

虚無ツナパスタ 94

昔、俺がガチでハマっていた「スパ王」の味でした。

虚無明太パスタ 94

お茶づけ海苔で、この発想はなかった。

虚無パスタ 3 95

クノールがあればさらにラクうま。

虚無クリームパスタ 2 95

この卵ソースを知つたら、もうめんつゆに戻れません。

貧乏人のそうめん 96

酒にも合う、そうめんチャンプル。

虚無油そうめん 98

冷蔵庫で眠つていたシーフードミックスが蘇る。

うかない海鮮塩そうめん 99

罪深いウマさ。これぞ必殺スボラ飯。

わさびバター釜玉うどん 100

俺の実家の味を、焼かずにとろろ。

虚無焼さうどん 101

実は、ラー油とこんにゃくに合うんです。

革命ラー油そば 102

焼いてないので、この香ばしさ。

虚無焼きそば 103

すぐ始められます。なぜなら材料、中華麺。以上。

虚無冷やし中華 104

ひき肉なので、マジで店の味。

虚無担々麺 105

これが、ネギ油の力だ。上海のお母さん直伝。

虚無よぎそば 106

たつた数分で、店のスープになります。

虚無ラーメン 107

和風だーがきいています。

虚無カレーうどん 108

器の中で作つて、そのまま食べます。

虚無ラー油そうめん 108

これ以上の背徳感はないと思う。

虚無味噌油そば 109

さつぱり、だけどパンチのきいた味。

虚無塩油そば 109

コラム

1000皿カルボナーラを作った俺の到達点 110

6章 虚無でもたまには野菜を食え 副菜

喰むとジューッ。中とろつとろ。

本当においしい、なすの油煮 112

こういう食べ方があつたのか！ っつて感動するやつ。

サクサク塩ブロッコリー 113

俺の大根料理で、一番ウマいです。

無限サクサク大根 114

「袋が秒で消えます。「ゆでない」のガイタリア流。

ほうれん草のくたくた——115

レンチンだけでやさしい味。

虚無塩さんびら——116

包丁すら使いません。

虚無ビーマン——116

みんな大好き、チョコレート的なうまさ。

無限海苔塩レタス——117

これ、居酒屋においてほしい。

合法アボカド漬け——117

ふわして混ぜただけなのに、市販の5倍うまい。

虚無ポテサラ——118

ゆで卵、わざわざ作らなくていいです。

虚無スパサラ——119

マヨとケチャップで、この味になると覚えておけ。

虚無マカロニサラタ——120

下ゆで不要、ぶちこむだけ。

虚無チャブチエ——120

中華料理店でも使われる手法です。

虚無もやし——121

物価高を救う、究極の常備菜。

無限もやし漬け——121

ゆでるな、炒めろ。新感覚の中華。

無限オクラ炒め——122

鍋以外に、この手があるんです。

無限白菜——122

俺の大好きな食べ方。

無限小松菜納豆——123

ピリッと感じたまらない。

さゆりの山椒漬け——123

コラム

虚無ばっか食っていると死ぬぞ——124

7章 虚無な目と酔いれた、おつまみ

罪悪感ゼロ。なんなら普通のチヂミよりウマイ。

虚無チヂミ——126

超ヘルシー！おつまみ界のピザ。

酒消滅ちくわ——128

このピジュアルでウマくないわけがない。

卵のアヒージョ——129

漬け時間なし。食感、ほぼ肉。

えのこの合法唐揚げ——130

肉入っていないのに、肉の香りーます。

虚無ナゲット——131

ほんとに厚揚げ？ってビビるやつ。

厚揚げのガリックステーキ——132

これを包む手があつたわ。

シヤウエッセン餃子——132

ピリ辛がクセになる。

ペペロンチーノ餃子——133

ぜつたいみんな大好きな味。

餃子のピザ風——133

このラクさは反則だろ。

虚無ガーリックシュリンプ——134

これぞ無双おつまみ。

秒殺酒泥棒ユッケ——134

豪快にいつちやつて。

巣ごもりもやし——135

二日酔いの俺を救った、最強の回復飯。

虚無マロニー——135

サラサラが正解です。いっつてすか？はんを洗うんですよ。

虚無雑炊——136

シメに革命がおきました。

生ハムチーズおにぎり——137

コラム

全員から好かれるのは無理です——138

8章 虚無な心を温める。鍋&スープ

大事なのは、入れる順番だけ。

無限豚えのき——140

キヤベツ半玉、余裕です。

超痩せキヤベツ鍋——141

二度と鍋フゆ買わなくなる。

虚無鍋——142

肉もアサリもいりません。

虚無スンドゥップ——143

牛肉は高いトヤないですわ。

虚無すぎ焼き——144

この菜ーみ方は盲点でした。

虚無すぎ焼き2——145

なんちゃって四川風。まるで火鍋。

麻辣餃子スープ——146

「手がこんでる風」が一瞬で。

焦がしピーマンのポトフ——147

中華料理店で炒飯頼むと必ずフいでくるあれ。

虚無スープ——148

甘いコーンとふわふわ卵がたまらない。

中華風コーンスープ——149

ツバ飲み込むほどウマいです。

虚無クッパ——150

レンチンでふわふわ。

虚無茶碗蒸し——150

ホワとするやさしい味。

トマ玉スープ——151

「痩せメシ感」ゼロです。

ブロッコリーの痩せポタージュ——151

コラム

準備から、虚無は始まっている——152

9章 虚無を「とん甘」がす。スイーツ

浸さないで、この高敏感。

虚無フレンチトースト——154

この生地は、発明だと思う。

虚無クレープアイス——155

漬すだけならできるとしょ。

虚無パイプリン——155

コラム

虚無に満足できなくなったら——156

おわりに——157

1 章

虚無の代表作。

人気ベスト 10

みんなが大好きなあめのメニューが
まさかの具なしで作れます。
虚無だって、ウマイもんは食える。
この衝撃を体験せよ。



このタレ、 絶対に覚えといてください。 虚無そうめん



1 かつおぶしを耐熱容器に入れる。
ラップをせずにレンジで50秒
加熱し、揉んで粉にする。

2 1にAを加えてよく混ぜ、
冷蔵庫で冷やしておく。

必ず氷水で、
手が冷たく
なるまで！

3 沸騰した湯(分量外)で
そうめんをゆでる。

ザルにあげて

流水で洗ったら、

氷水で冷やし、水気をよく絞る。



4 2と和え、卵黄をのせる。

ポイント

ボウルに氷水を
用意しておく

ボウルのままでいいです。
味変わんねえから。



材料(1人分)

手延べそうめん
…100g
(揖保乃米が
おすすめ)
かつおぶし…1g
卵黄…1こ

A 鶏ガラスープの素(顆粒)…小さじ1
オイスターソース…小さじ2/3
醤油…小さじ2/3
砂糖…ふたつまみ
酢…小さじ1/2
水…小さじ2
オリーブ油…大さじ1
にんにく(おろし)…少々

虚無メーター

材料 ★★★
心 ★★★☆
財布 ★★★

+αアレンジ

味変でラー油、
黒胡椒、
マヨネーズ