

代表的なドレッシング 10 選

自宅で作れる本格レシピ集

サラダを美味しくするドレッシングは、自宅で簡単に作ることができます。このガイドでは、世界中で愛される代表的なドレッシング 10 種類のレシピと使い方をご紹介します。基本の材料と作り方をマスターして、毎日のサラダをもっと楽しみましょう。

1. フレンチドレッシング (Vinaigrette)

最もシンプルで基本的なドレッシング。酸味と油のバランスが絶妙で、どんなサラダにも合います。

材料	分量
オリーブオイル	大さじ 3
ワインビネガー (または酢)	大さじ 1
ディジョンマスタード	小さじ 1/2
塩	少々
黒こしょう	少々

作り方：

ボウルにビネガー、マスタード、塩、こしょうを入れ、よく混ぜます。オリーブオイルを少しずつ加えながら泡立て器でしっかり乳化させます。

相性の良いサラダ：

グリーンサラダ、トマトサラダ、豆のサラダ

2. シーザードレッシング

クリーミーでコクのあるドレッシング。シーザーサラダには欠かせない定番です。

材料	分量
マヨネーズ	大さじ 3
パルメザンチーズ (すりおろし)	大さじ 2
レモン汁	大さじ 1

にんにく（すりおろし）	小さじ 1/2
アンチョビペースト	小さじ 1/2
黒こしょう	少々
牛乳	大さじ 1～2（濃度調整）

作り方：

全ての材料をボウルに入れ、よく混ぜ合わせます。牛乳で好みの濃度に調整します。

相性の良いサラダ：

ロメインレタス、グリルチキンサラダ、クルトン入りサラダ

3. 和風ドレッシング（玉ねぎベース）

日本で最も人気のあるドレッシング。玉ねぎの甘みと醤油の風味が特徴です。

材料	分量
玉ねぎ（すりおろし）	大さじ 2
醤油	大さじ 2
酢	大さじ 2
砂糖	小さじ 2
サラダ油	大さじ 3
ごま油	小さじ 1

作り方：

玉ねぎ以外の材料を混ぜ合わせ、最後にすりおろした玉ねぎを加えてよく混ぜます。

相性の良いサラダ：

レタスサラダ、豆腐サラダ、海藻サラダ

4. ごまドレッシング

濃厚でクリーミーなごまの風味が楽しめる日本の定番ドレッシングです。

材料	分量
白すりごま	大さじ 3

マヨネーズ	大さじ 2
酢	大さじ 2
醤油	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
ごま油	小さじ 1
だし汁（または水）	大さじ 1〜2

作り方：

全ての材料をボウルに入れ、よく混ぜ合わせます。だし汁で好みの濃度に調整します。

相性の良いサラダ：

水菜サラダ、蒸し鶏サラダ、温野菜サラダ

5. バルサミコドレッシング

イタリアの伝統的な酢を使った、甘みと酸味のバランスが絶妙なドレッシングです。

材料	分量
バルサミコ酢	大さじ 2
オリーブオイル	大さじ 4
はちみつ	小さじ 1
ディジョンマスタード	小さじ 1/2
塩	少々
黒こしょう	少々

作り方：

バルサミコ酢、はちみつ、マスタード、塩、こしょうを混ぜ、オリーブオイルを少しずつ加えて乳化させます。

相性の良いサラダ：

カプレーゼ、ベビーリーフサラダ、ローストビーツサラダ

6. ランチドレッシング

アメリカで人気のクリーミーなドレッシング。ハーブの香りが爽やかです。

材料	分量
マヨネーズ	大さじ 3
サワークリーム	大さじ 2
牛乳	大さじ 2
パセリ（みじん切り）	大さじ 1
ディル（みじん切り）	小さじ 1
にんにくパウダー	小さじ 1/4
塩・こしょう	少々

作り方：

全ての材料をボウルに入れ、よく混ぜ合わせます。冷蔵庫で 30 分ほど寝かせると味がなじみます。

相性の良いサラダ：

コールスロー、野菜スティック、ポテトサラダ

7. レモンドレッシング

さっぱりとしたレモンの酸味が特徴。軽やかで爽やかなドレッシングです。

材料	分量
レモン汁	大さじ 2
オリーブオイル	大さじ 4
はちみつ	小さじ 1
塩	小さじ 1/4
黒こしょう	少々
レモンの皮（すりおろし）	少々

作り方：

レモン汁、はちみつ、塩、こしょうを混ぜ、オリーブオイルを加えてよく振り混ぜます。レモンの皮を加えて香りを引き立てます。

相性の良いサラダ：

シーフードサラダ、アボカドサラダ、ルッコラサラダ

8. サウザンアイランドドレッシング

甘酸っぱくクリーミーなドレッシング。ハンバーガーやサラダに人気です。

材料	分量
マヨネーズ	大さじ 3
ケチャップ	大さじ 2
玉ねぎ（みじん切り）	大さじ 1
ピクルス（みじん切り）	大さじ 1
レモン汁	小さじ 1
パプリカパウダー	少々
塩・こしょう	少々

作り方：

全ての材料をボウルに入れ、よく混ぜ合わせます。冷蔵庫で少し寝かせると味がなじみます。

相性の良いサラダ：

コブサラダ、エビサラダ、レタスとトマトのサラダ

9. 中華ドレッシング

ごま油の香ばしさと酸味が効いた、中華料理に合うドレッシングです。

材料	分量
醤油	大さじ 2
酢	大さじ 2
砂糖	大さじ 1
ごま油	大さじ 2
ごま（白・黒）	大さじ 1
しょうが（すりおろし）	小さじ 1/2

にんにく（すりおろし）	小さじ 1/4
-------------	---------

作り方：

全ての材料をボウルに入れ、よく混ぜ合わせます。ごまは軽く炒ると香りが立ちます。

相性の良いサラダ：

バンバンジーサラダ、春雨サラダ、きゅうりの和え物

10. ハニーマスタードドレッシング

はちみつの甘さとマスタードの辛みが絶妙なバランスのドレッシングです。

材料	分量
粒マスタード	大さじ 2
はちみつ	大さじ 2
オリーブオイル	大さじ 3
白ワインビネガー	大さじ 1
塩	少々
黒こしょう	少々

作り方：

マスタード、はちみつ、ビネガーを混ぜ、オリーブオイルを少しずつ加えて乳化させます。塩こしょうで味を調えます。

相性の良いサラダ：

グリルチキンサラダ、根菜サラダ、ベーコンとほうれん草のサラダ

保存方法と使い方のコツ

保存方法

- ・ 清潔な密閉容器に入れて冷蔵保存
- ・ 保存期間の目安：3～5日（クリーム系は3日、オイル系は5日程度）
- ・ 使う前によく振って混ぜる（分離している場合）

美味しく作るコツ

- ・ 乳化がポイント：オイルは少しずつ加えながらしっかり混ぜると、分離しにくくなります

- **食べる直前に和える：** サラダがしんなりしないよう、食べる直前にドレッシングをかけましょう
- **野菜の水気をしっかり切る：** 水気が残っているとドレッシングが薄まってしまいます
- **味見をして調整：** 好みに合わせて塩、酸味、甘みを調整しましょう
- **常温に戻してから使う：** 冷蔵庫から出して少し置くと、オイルが柔らかくなり混ざりやすくなります

まとめ

自家製ドレッシングは、添加物を気にせず、好みの味に調整できるのが魅力です。基本のレシピをマスターしたら、ハーブやスパイスを加えてアレンジを楽しんでみてください。新鮮な野菜と手作りドレッシングで、毎日のサラダがもっと美味しくなります。