

【真空調理で日本料理】目次

まえがき

I 真空調理でここまでできる

〈口絵〉

春の松花堂弁当
夏の会席料理
秋の会席弁当
冬の会席料理

〈基本工程〉

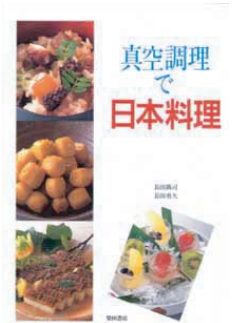
かぼちゃの煮物
里芋の煮物
真空調理の基本パターン
和風鴨ロース
刺身蛸
真空調理法の誕生から今日まで

〈前菜〉

春の八寸
独活と人参と椎茸のしゃきしゃき煮びたし
蒸し野菜酢味噌
春キャベツと鯛のしょうが酢和え
いか・たけのこ木の芽和え
春の貝色々サラダ
あん肝
ふぐの湯霜造り
鯛の昆布み菜の花仕立て
鯛の桜蒸し
蛸、アロエ、トマトの酢のもの
鰻と茄子の和風テリーヌ
雲丹豆腐
稚鮎山椒煮
サーモンレモン風味のオードブル
鰻の粘巻き
和風ローストビーフ
蒸し鮑

〈焼きもの 揚げもの〉

鱈のきのご包み焼き
地鶏のレバー包み焼き 八丁味噌仕立て
春鱈の菜の花焼き
鱈のふき包み揚げ



牡蠣二色田楽
たけのこと帆立の重ね焼き
鱸の奉書焼き
太刀魚とチーズのあられ揚げ
鮎けんちん焼き
牛肉とキノコの春巻き包み焼き
かますの紅葉包み焼き
コロケ

〈煮もの 椀 蒸しもの〉

里芋の煮っころがし
丸十レモン煮
大学芋
揚げ里芋の蟹あんかけ
牛肉とごぼうの厚揚げの煮物
高野豆腐の煮物
筑前煮
五目豆
秋刀魚の時雨煮
焼蓮根の海老そぼろあんかけ
地鶏の角煮風厚切りロースト
豚角煮
おから（豚角煮応用）
冷し煮物ゼリー寄せ
地鶏とたけのご炊き合わせ
和かぼちゃの鶏射込み煮
冬瓜と鰻の重ね煮
蛸の柔らか煮
肉じゃが
牡蠣豆腐磯あんかけ
鯛かぶら
鯖おろし煮
鯖の味噌煮
鱸大根
切り干し大根の煮物
鮭と大根の粕煮
ひじきの煮物
新玉ねぎと鰻の炊き合わせ
穴子豆腐
牡蠣と大根の風呂吹き
鯛と豆腐の炊き合わせ
鰻なまり節の煮物
鰻と茄子の茶碗蒸し
鮑の茶碗蒸し
焼茶碗蒸し（応用）

甘鯛のきのご包み蒸し 菊花仕立て
冬瓜ち地鶏の煮物椀
豚肉と白菜のあっさり煮
大根と牛肉の含め煮

〈ごはんもの そば〉

蛸飯
鴨汁そば
いか飯
碧南の箱すし(郷土料理)
鰻寿司
ちらしすし
牛ヒレ丼
うなとろ丼
地鶏味わい丼
あさり時雨茶漬
野菜カレー

〈デザート〉

フルーツのはったい粉巻き
フルーツのコンポート

II なぜ真空調理法なのか

真空調理法との出会い

1. 真空調理法とは
2. 真空調理法の基本工程
3. 真空調理法の重要温度帯
4. 真空調理法の二種類の加熱方法
5. 基本となる加熱芯温
6. 真空調理法の調理ポイント
7. 真空調理の利点、留意点
8. 真空調理法を導入するにあたっての確認事項
9. 真空調理法に必要な機械器具
10. クックチルシステム
11. 真空調理法の基本用語
12. 真空調理法こんな使い方
13. スチーミング料理
14. 日本料理と真空調理法
15. 日本料理「小伴天」の調理場20年の歩み
16. 真空調理法導入から定着まで
17. 真空調理法と細菌
18. レストラン「とんがり帽子」での実践
19. 若い調理師に夢を
あとがきにかえて

Ⅲ たのもしき仲間たち

真空調理機器類

索引