

【穀菜和食 マクロビオティックの基本を学ぶ】目次

玄米はおいしい

玄米菜食のすすめ
肉と魚を食べた時

マクロビオティック食養生のキーワード

マクロビオティック
身土不二
医食同源「食は命なり」
一物全体
陰と陽
食物の陰陽
陰陽表

調味料

塩
醤油
味噌
酢
油

乾物

高野豆腐
ひじき
切干し大根
小豆

【基本篇】

玄米

いろいろな米
炊飯の目安
玄米の選び方
玄米の炊き方
圧力釜 / カムカム鍋
玄米粥の炊き方
小豆玄米粥の炊き方

だし

昆布だし
干し椎茸だし
混合だし
味噌汁
炒めずにつくる / 油で炒めてつくる

漬物

七年梅干し
たくあん漬け
糠漬け

【食養菜】

ひじきれんこん
小豆南瓜
胡麻塩
鉄火味噌
きんぴらごぼう
そばがき
そばかりんとう
押し玄米粥
玉ねぎのスープ
南瓜のスープ

【穀物】

雑穀粥

黒米粥

薬膳粥

おむすび

塩むすび / 梅干入りむすび /

焼き味噌むすび / たくあんむすび /

醤油むすび

嫁菜ご飯

筍ご飯

稲荷寿司

桜ちらし寿司

栗ご飯

むかごご飯

雑穀入りご飯

松茸ご飯

麦飯とろろ汁

冷やしそうめん

そうめん冷やしつけ麺

黒米入り手打ちざるうどん

引っ張り麺

うどんを打つ

車麩の春雨揚げ

車麩と里芋の煮もの

車麩大葉巻き揚げ

車麩の吉野煮

板麩のきのこ巻き

アスパラの板麩巻き揚げ

粉皮の味噌巻き

春菊磯巻き

椎茸のきび蒸し 野菜餡かけ

押し玄米粥のお好み焼き

【野菜・海藻】

ごぼうのスティック揚げ

ごぼうのしぐれ煮

ごぼうの養老煮

焼きごぼう

れんこんとごぼうの鰻もどき

れんこんの利久饅頭

れんこんのあけぼの和え

野菜のお話 ごぼう、れんこん

れんこんの道明寺蒸し

れんこんボールと春雨の蒸しもの

れんこん餅の菊花揚げ

ひじきの煮つけ

ひじきと大根 / ひじきと高野豆腐 /

ひじきと油揚げ

芽ひじきサラダ

南瓜とゴーヤの炒め煮

南瓜の皮の揚げもの

南京春巻き

凍み大根とゴーヤの煮もの

玉ねぎのきんぴら

にんじんの新挽粉揚げ

おろぬきにんじん練り胡麻和え

胡麻豆腐

抹茶豆腐

くるみ豆腐

葛水仙

長芋の梅酢漬け

とんぶり長芋寄せ

石川芋衣かつぎ

芋がらと油揚げの炒め煮

石川芋の芋饅頭ぶぶあられ揚げ

蒸し芋饅頭

めかぶとろろ和え

もずくの菊花和え

もずくと山芋

昆布とかぶの和えもの

舞茸のかきもどき
 エリンギ茸磯辺揚げ
 なめこ茸の大和揚げ
 松茸土瓶蒸し
 新筍と切り昆布煮
 若竹煮
 ヤングコーンの菊花揚げ
 じゃが芋とトマトの煮込み
 新じゃがのお焼き
 冬瓜の味噌和え
 夏の冷し煮もの 冬瓜と夏野菜
 焼き茄子餡かけ
 小茄子グルテンはさみ揚げ
 茄子の包み揚げ
 茄子南蛮漬け
 加茂茄子紙鍋焼き
 せりと油あげの和えもの
 白菜とザーサイの即席漬け
 さやいんげんの辛煮
 おかひじきとひまわりの和えもの
 水菜のお浸し
 春菊サラダ
 きゃらぶき

野菜のお話 南瓜、大根

ふきの湯葉巻き
 うどの信田巻き
 アスパラ信田巻き
 野菜の包み揚げ
 夏野菜と卵の花のサラダ
 夏野菜サラダ
 胡麻汁浸し

野菜のお話 胡麻、にんじん、山芋

有りの実和え
 苺の淡雪寄せ
 りんごの和えもの
 かぶのりんご和え
 れんこん寄せの吸いもの
 味噌けんちん汁
 れんこんすりおろしの吸いもの

【豆・大豆製品】

高野豆腐の千段巻き
 高野豆腐のピーナツ揚げ
 高野豆腐のはさみ蒸し
 高野豆腐の印籠蒸し
 高野サンド
 南禅寺蒸し
 豆腐葛寄せ
 色紙豆腐
 柿釜白和え
 豆腐ステーキ
 宝船
 生揚げの二身焼き
 八丁焼き
 生揚げ南蛮漬け
 巻き湯葉吉野煮
 れんこん東寺巻き
 湯葉のみどり酢餡かけ
 巻き湯葉かぶら蒸し
 湯葉砵巻き
 精進刺身
 南瓜とさつま芋の東寺揚げ
 卵の花煮
 卵の花手綱巻き
 豆乳豆腐
 めかぶ納豆和え
 テンペの床漬け
 五目豆

大豆味噌
にんじん入り生姜味噌
グルテン味噌
ハムの野菜包み焼き
精進ハムのアーモンド焼き
精進ハムのホイル焼き
精進ハムのはさみ焼き
鳥唐揚げもどき
グルテンミートと小かぶの含め煮
いんげん豆、枝豆、さつま芋寄せ
そら豆香煎揚げ
枝豆豆腐
冷汁
呉汁

【野草】

アク抜きの方法

わらび / よもぎ / たんぽぽ / 嫁菜 /
あかざ / 姫筍

皮のむき方

山うど / あざみ / すかんぼ / 姫筍
ふきのとう茶巾絞り
山うどの辛煮
行者にんにくうどの和えもの
わらびの白酢和え
わらびの卵の花和え
わらびと大和芋の和えもの
わらびの煮もの
わらびのくるみ和え
こごみの胡麻和え
姫筍味噌焼き
焼き筍
姫茸煮もの
よもぎ団子

たんぽぽの佃煮
こしあぶらの胡麻和え
すかんぼの豆腐マヨネーズ和え
田ぜりの胡麻和え
五枚葉のくるみ和え
あかざのピーナツ和え
赤みずの和えもの
赤水の納豆和え
あざみの白味噌豆腐マヨネーズ
山菜の天ぷら
すべりひゆの芥子味噌

野草早分かり一覧表

【もてなし料理】

春 精進茶懷石

飯 / 神代赤飯
汁 / 合わせ味噌仕立て よもぎ白玉
向附 / 巻き湯葉 水前寺海苔
煮もの椀 / すまし仕立て 胡麻豆腐
焼きもの / 筍のお狩場焼き
預け鉢 / 飛龍頭 おくら
八寸 / 揚げ昆布 こごみの胡麻和え

夏 五穀豊穡のもてなし

精進にぎり
巻き寿司
押し寿司
黒米むすび
麦飯むすび
蓮飯むすび
笹巻き赤飯
じゅんさい
葛切り

秋 精進おでん

厚揚げ
銀杏、むかご
こんにゃく
早煮昆布
大根
精進はんぺん
巻き湯葉のねぎま風
大豆たんぱく
陣笠椎茸
飛龍頭
袋
ロールキャベツ
おでんだし
茶飯

昆布巻き
年輪大根

三の重

結びごぼう
ピリカラこんにゃく
酢れんこん
管ごぼう
菜花お浸し
みの亀筍
八つ頭
花にんじん
紅白相生結び
松葉銀杏

お雑煮

初夏 お正月の精進おせち

一の重

きんかん含め煮
南京蒸し
栗きんとん
南瓜の伊達巻き
海老もどき
赤大根千枚漬け
コーフ白扇揚げ
紅白なます

二の重

百合根羹
黒豆
白手芒豆のきんとん
すまき蒨
鉄扇
大徳寺麩の日の出巻き
鮑もどき