

【お通し前菜便利集】目次

はじめに

前菜の基本知識

前菜盛りつけ心得

前菜盛りつけ事例

だし・合せ調味料

本書で使用するだし・合せ調味料

【春のお通し前菜 3～5月】

魚介・肉・卵

あかがい

赤貝、若布、筍生姜酢

あさり

あさり酒蒸し

あさりと分葱鉄砲和え

あさりバター

あさり、三つ葉かき揚げ

あまご

あまご唐揚げ

あまご南蛮漬け

あゆ

稚鮎天ぷら

稚鮎南蛮漬け

稚鮎木の芽煮

若鮎塩焼き

いいだご

飯蛸旨煮

飯蛸芥子酢味噌添え

えび

車海老黄身寿司

芽巻き車海老

車海老ちまき寿司

かつお

鰹叩き

鰹山かけ

鰹の皮焼き霜

鰹の皮ねぎ巻き

鰹中落ち酒盗和え

鰹酒盗漬け柏の葉寿司

鰹はらす酒盗焼き

このわた

ほや海鼠腸和え

こばしら

小柱磯辺和え

小柱雲丹和え

サーモン

サーモン三角ちまき寿司

さざえ

栄螺壺焼き

栄螺真砂和え

姫栄螺旨煮

栄螺、山菜エスカルゴ風

さより

細魚栗の葉寿司

細魚八幡焼き

しらうお

白魚寿司桜の葉包み
白魚雲丹焼き
白魚みじん粉揚げ

たい

桜鯛桜の葉締め
鯛手毬寿司
鯛の皮三杯酢
鯛皮、蒟八幡巻き風
鯛の真子旨煮
鯛の真子塩辛と長芋
鯛腸の酒盗和え
鯛の白子ポン酢和え
鯛の肝時雨煮

たちうお

太刀魚八幡巻き
太刀魚手網巻き

野菜・海藻・豆

いたどり

いたどり甘酢漬け

うど

独活蕨とろろかけ
篠独活梅肉和え
山独活田舎味噌添え
山独活皮きんぴら
山独活の芽天ぷら

うるい

うるい浸し粉がつお和え

かたくり

かたくり芥子浸し

きゅうり

もろきゅう

ごごみ

ごごみ梅紫蘇和え
ごごみ荳胡麻和え

とりがい

鳥貝、若布、長芋生姜酢

はまぐり

焼き蛤
蛤酒蒸し
蛤白味噌田楽
蛤木の芽和え
蛤しぐれ煮

ほたるいか

蛸烏賊芥子酢味噌
蛸烏賊醤油漬け

ほや

ほや酢の物

みるがい

海松貝、独活、若布、蕨芥子酢味噌和え

こしあぶら

こしあぶら天ぷら
こしあぶら芥子浸し

さやえんどう

さやえんどう塩ゆで
えんどう豆旨煮
えんどう豆腐

さんさい各種

山菜と海松貝太水雲和え
山菜糝薯揚げ

しどけ

しどけ芥子浸し切り胡麻和え

じゃがいも

新馬鈴薯旨煮
新馬鈴薯唐揚げ

じゅんさい

新蕪菜山葵酢
新蕪菜とろろ
新蕪菜と玉子豆腐

しょうが

谷中生姜
新生姜甘酢漬け
新生姜べっこう煮
粉吹き新生姜

しょうろ

松露旨煮松葉刺し
松露煎りからすみ和え

そらまめ

蚕豆艶煮
蚕豆白和え
蚕豆みじん粉揚げ
蚕豆雲丹挟み揚げ
蚕豆塩雲丹挟み揚げ
焼き蚕豆
蚕豆塩ゆで

たけのこ

筍木の芽焼き
筍姫皮、烏賊雲丹和え
筍寿司
筍木の芽田楽
筍と海老糝薯挟み揚げ
若竹煮
筍、蕨、独活木の芽和え
筍土佐煮

たらのめ

たらの芽天ぷら
たらの芽味噌焼き
たらの芽サーモン巻き

とうふ

豆腐木の芽田楽

ながいも

桜長芋甘酢漬け

ねいも

根芋利久和え
根芋、海松貝生姜酢和え
根芋酒盗餡かけ

のびる

野蒜田舎味噌
野蒜ぐるぐると赤貝
野蒜共味噌和え

はまぼうふう

浜防風胡麻酢かけ

ひじき

ひじき白和え
ひじき旨煮

ふき

落青煮
落山葵漬け和え
落白和え
落煎りからすみ和え
落当座煮
野落伽羅煮

ふきのとう

落のとう豆腐風呂吹き

みつば

根三つ葉からすみ和え

みょうが

花茗荷寿司

もずく

水雲酢の物

ゆりね

花卉百合根

よもぎ

よもぎ豆腐
よもぎうす衣揚げ

よめな

嫁菜と土筆胡麻和え

わさび

花山葵浸し

花山葵酢醤油漬

わらび

蕨胡麻よごし

蕨白和え

蕨味噌漬

蕨柿の葉寿司

蕨、山独活酒盗和え

【夏のお通し前菜 6月～8月】

魚介・肉・卵

あじ

鯯酢締め昆布押し

鯯磯辺巻き

鯯、胡瓜博多黄身酢がけ

豆鯯南蛮漬

あゆ

鮎洗い

若鮎背越し

若鮎寿司

あわび

鮑酒蒸し

鮑とはす芋黄身酢添え

鮑水貝

鮑磯揚げ

鮑、烏賊酒盗石焼き

鮑肝塩辛と長芋

いか

烏賊めふん和え

烏賊数の子和え

いわし

鰯酢締め酸橘絞り

鰯煎り酒盗和え

鰯辛子明太子焼き

鰯酒盗焼き

鰯くわ焼き

鰯生姜煮

うなぎ

鰻ざく

鰻小袖寿司

鰻山椒煮

鰻印籠煮

鰻八幡巻き

鰻巻き玉子

うに

蒸し雲丹と枝豆煮凝り

えび

車海老艶煮

車海老、白瓜酒盗漬

車海老頭唐揚げ

かき

岩牡蠣

岩牡蠣フライ

かわえび

川海老唐揚げ

川海老みじん粉揚げ

きす

鱧真砂和え

鱧昆布締め杉盛り

鱧風干しレモン添え

鱧二色焼き

鱧骨煎餅

しったかがい

しったか塩ゆで

しったか山椒味噌煮

たこ

蛸と胡瓜串刺し

蛸と花茗荷芥子酢味噌

蛸、白芋茎梅肉和え

蛸親子和え

蛸柔らか煮

蛸の子旨煮

たまご

玉子豆腐

野菜・海藻・豆

あまどころ

あまどころ

いちじく

無花果胡麻餡かけ

無花果風呂吹き

無花果煮おろし

無花果旨だしゼリーがけ

うみそうめん

海そうめん生姜酢

うめ

青梅蜜煮

青梅琥珀煮

えだまめ

枝豆塩ゆで

枝豆かき揚げ

おくら

オクラと長芋とろろ

オクラ、烏賊合い混ぜ

オクラ納豆和え

オクラ長芋和え

オクラおろし和え

オクラ天ぷら

はも

鱧の子塩辛

鱧ちり梅肉酢

鱧つけ焼き

鱧小袖寿司

鱧難波巻き揚げ

鱧ざく

ふっこ

福子細作りオクラとろろがけ

福子の皮、グリーンアスパラガス、生雲丹

福子煮凝り

かぼちゃ

かぼちゃ豆腐

きゅうり

胡瓜としらす干し

グリーンアスパラガス

グリーンアスパラガスと

スモークサーモン黄身酢がけ

グリーンアスパラガスと

さらし新玉ねぎのサラダ

グリーンアスパラガスと蚕豆の唐揚げ

ごぼう

新牛蒡きんぴら

管牛蒡旨煮

牛蒡青梅苔揚げ

粉吹き牛蒡

ごま

水無月豆腐

さつまいも

新丸十梅尾煮

さといも

冷やし小芋

さやいんげん

さやいんげん胡麻和え

しおで

しおで味噌マヨネーズ

ししとう

青唐辛子焼き浸し

青唐辛子味噌焼き

青唐辛子海老糲薯射込み

青唐辛子とちりめんじゃこ炒り煮

しろり

白瓜雷干し、スモークサーモン黄身酢和え

白瓜一夜漬け昆布締め

ずいき

白芋茎胡麻和え

白芋茎とキャビア

白芋茎と生雲丹

白芋茎吉野煮

はす芋胡麻酢和え

はす芋、海松貝梅肉酢がけ

だいこん

姫大根浅漬け昆布締め

つまみな

摘まみ菜、椎茸芥子浸し

つるな

蔓菜切り胡麻和え

とうにゅう

青竹豆腐

滝川豆腐

とうもろこし

玉蜀黍かき揚げ

とまと

フルーツとまと

ながいも

養老豆腐

なす

焼き茄子

焼き茄子旨だしゼリー

水茄子糖漬け

水茄子揚げ浸し

茶筌茄子味噌射込み

小切り茄子利久煮

にがうり

苦瓜味噌炒め

ねいも

根芋と蒸し雲丹

根芋黒胡麻和え

根芋、海松貝酢の物

根芋、小蛸蓼酢味噌がけ

ねまがりだけ

根まがりだけの味噌漬け

根まがりだけみじん粉揚げ

ほおずき

ほおずきミニとまと

ほおずき玉子酒盗漬け

ほおずき玉子味噌漬け

ますかつ

マスカットみぞれ和え

まんがんじ

万願寺唐辛子焼き浸し

とうがらし

万願寺唐辛子海老糲薯射込み

やまもも

山桃シロップ漬け

れんこん

新蓮根アチャラ漬け

新蓮根とスモークサーモン

芥子蓮根

わらび

夏蕨湯葉巻き揚げ

【秋のお通し前菜 9～11月】

魚介・肉・卵

あまえび

甘海老紅葉和え

あゆ

子持ち鮎煮浸し

あらね長芋、鮎子うるか和え

鮎にがうるか焼き酸橘添え

いか

烏賊小菊寿司

烏賊海鼠腸和え

烏賊塩辛

いくら

イクラ醤油漬け

えぼだい

えぼ鯛味噌漬け

えぼ鯛ねぎ巻き祐庵焼き

かき

生牡蠣

牡蠣黄金焼き

牡蠣二色田楽

牡蠣しぐれ煮

牡蠣ねぎ味噌煮

焼き牡蠣

かに

蟹身と軸蒨草の合い混ぜ

かます

かます酒焼き

きす

鱧真砂和え

野菜・海藻・豆

あけび

あけび味噌炒め

けいにく

地鶏黒胡麻焼き

地鶏味噌漬け

このわた

海鼠腸

海鼠腸とろろ

さば

秋鯖生寿司

秋鯖小袖寿司

さんま

秋刀魚焼き目寿司

火取り秋刀魚酸橘挟み

たちうお

太刀魚ろう焼き

太刀魚黄金煮

太刀魚銀皮寿司

たまご

葉付柚子釜玉地スープ蒸し

ちりめんじゃこ

ちりめんじゃこおろし和え

ちりめんじゃこ紫蘇の実煮

ほっきがい

北寄貝と野菜胡麻酢がけ

めんたいこ

炙り辛子明太子

あみだけ

網茸おろしポン酢和え

えのきだけ

榎茸、三つ葉梅干し和え
榎茸と長芋イクラがけ

えびいも

海老芋蟹身餡かけ
海老芋フォワグラ射込み

かき

柿なます胡麻酢和え
柿の胡麻白和え

かぶ

菊花かぶら菊花餡かけ

きく

菊花浸し酸橘絞り

きくな

菊菜身浸し

きのみ

吹き寄せ揚げ
秋の実朴葉味噌焼き

ぎんなん

新銀杏朴葉味噌焼き
新銀杏翡翠揚げ松葉刺し
塩煎り銀杏
串刺し銀杏炭火焼き
揚げ銀杏と昆布籠

くり

新栗合せ煮 いが栗盛り
栗渋皮煮
栗寒露煮

くるみ

胡桃豆腐
胡桃豆腐湯葉包み揚げ
胡桃豆腐朴葉味噌焼き

ごぼう

牛蒡二色揚げ

さつまいも

いちよう芋

さといも

粉吹き石川芋
石川小芋酒盗餡かけ
石川芋衣かつぎ
石川芋雲丹焼き

しめじだけ

湿地茸と餅銀杏酒盗和え
焼き湿地茸菊花浸し

とうにゅう

出来立て豆乳べっこう

とうふ

酒盗豆腐
豆腐味噌漬け

とんぶり

とんぶりキャビアもどき

ながいも

あられ長芋、とんぶり梅味噌和え
白髪長芋、生雲丹
長芋味噌漬け
長芋梅紫蘇漬け
長芋雲丹焼き
篠むき長芋くわ焼き
長芋柚香焼き

なす

秋茄子、湿地茸ずんだ和え

なめこ

なめこおろしイクラがけ

にんじん

紅葉人参艶煮

ひしのみ

菱の実素揚げ
菱の実、いんげん、落花生味噌和え

ふ

大徳寺麩と焼き舞茸イクラがけ
紅葉麩唐揚げ
粟布くわ焼き

まいたけ

焼き舞茸おろしポン酢和え

まつたけ

ころ松茸床漬け

松茸寿司酸橘絞り

松茸と合鴨挟み焼き

焼き松茸と長芋

松茸フライ

松茸と鴨のくわ焼き

松茸、菊花、菠薐草浸し

みぶな

壬生菜と焼き椎茸浸し

むかご

零余子松葉刺し 素揚げ 雲丹焼き

零余子雲丹衣和え

ゆば

結び湯葉素揚げ

引き上げ湯葉八幡巻き

湯葉山椒焼き

らっかせい

落花生旨煮

落花生豆腐旨だしゼリー

れんこん

蓮根せんべい

蓮根きんぴら

【冬のお通し前菜 12～2月】

魚介・肉・卵

あんこう

鮫肝ポン酢和え

鮫鰾共肝和え

いせえび

白髪伊勢海老

いわし

田作り

豊鰯黄金焼き

うるめ鰯丸干し

鰯雪花菜和え

うずら

鶉くわ焼き

えび

車海老キャビア射込み、イクラ射込み

かずのこ

数の子醤油漬け 糸駕喜

数の子床漬け

からすみ

からすみ

かわはぎ

かわはぎ昆布締め

かわはぎ唐揚げ

けいにく

鳥肝松風焼き

このこ

早蕨、あられ長芋この子和え

北寄貝この子和え

こもちこぶ

子持ち昆布

さけ

鮭麩漬け

氷頭なますおろし酢和え

さより

手綱寿司

細魚骨煎餅

しらうお

白魚真砂和え
白魚磯辺揚げ
白魚、新若布生姜酢和え
白魚、菜の花芥子浸し

ずわいがに

せいこ蟹生姜酢

たい

小鯛笹漬け

たら

鱈白子ぼん酢がけ
鱈白子松前焼き
鱈白子柚子釜蒸し
鱈白子橙釜豆腐
鱈白子豆腐

とこぶし

床節松笠煮

なまこ

茶ぶり海鼠山かけ
きんこ岡部和え
きんこ安倍川まぶし
射込みきんこ

ばいがい

白ばい潮煮
黒ばい、分葱芥子酢味噌和え

野菜・海藻・豆

あさつき

仙台浅葱、赤貝芥子酢味噌和え

えごま

荳胡麻豆腐

えびいも

海老芋、帆立貝山芋餡かけ

おから

卯の花煮

ひらめ

平目昆布締め塩昆布和え
平目昆布締め博多押し
平目龍皮巻き
平目錦焼き
平目皮、三つ葉肝ポン酢和え

ふぐ

河豚皮煮凝り
河豚皮と分葱ポン酢和え
河豚あら唐揚げ
河豚白子焼き

ぶたにく

豚角煮朴葉焼き 馬鈴薯餡かけ

ほしこ

火取りほしこ
ほしこ新挽揚げ
ほしこ糎薯

ほたてがい

帆立貝、根三つ葉おろし酢和え

わかさぎ

公魚香り揚げ
公魚みじん粉揚げ
公魚南蛮漬け

かき

干し柿なます

かぶ

菊花かぶら
くり抜き蕪袖香漬け
千枚蕪、イクラ
小蕪風呂吹き

きんかん

葉付金柑寒露煮

くり

栗きんとん

くろまめ

黒豆

黒豆と青大根

くわい

芽慈姑唐揚げと鱈白子黄金揚げ

鈴慈姑

松笠慈姑

慈姑煎餅

慈姑つみれ揚げ煮

こぶ

紅鮭昆布巻き

ごぼう

山牛蒡きんぴら

八ツ橋堀川牛蒡雲丹焼き

叩き牛蒡胡麻酢和え

葉牛蒡煮浸し

ごま

柚子豆腐

柚子豆腐べっこう餡かけ

ずいき

芋幹田舎煮

せり

田芹胡麻和え

長芹、芋幹、北寄貝生姜酢和え

長芹、榎茸浸し

ぜんまい

ぜんまい白和え

ぜんまい、油揚げ当座煮

ぜんまい黄金揚げ

だいこん

青味大根美汐漬け

大根ステーキ

寒干し大根はりはり漬け

ちしゃとう

ちしゃとう床漬け

なばな

菜花汲み湯葉和え

菜の花黄身芥子和え

菜の花昆布締めサーモン巻き黄身酢がけ

菜の花酒盗和え

のしうめ

のし梅、酒の花博多

のし梅、千枚蕪鳴門巻き

ふ

庄内蕪雲丹焼き

ふきのとう

蕪のとう田楽

蕪のとう味噌白和え

蕪のとう味噌

蕪のとうみぞれ酢和え 白魚酒煎り

ゆず

編笠柚子

ゆりね

大葉百合根三種

山茶花百合根

百合根二色茶巾

りんご

林檎みぞれ酢和え

わかめ

芽の茎生姜煮

芽の茎酢醤油漬け

わらび

蕨酒盗粕床和え

蕨と長芋めかぶとろろがけ

食楽歳時記