

【野菜かいせき】目次

はじめに

第一章 野菜料理の基本

野菜をおいしく食べるだし

- 一番だし 吸物用
- 一番だし 煮炊き用
- 二番だし
- 昆布だし
- 野菜スープ
- 魚スープ
- 鶏がらスープ
- 牛すねスープ
- 丸スープ

野菜料理のコツとポイント Q & A

本書でよく使用するだし・合せ調味料

第二章 野菜料理一品集

【先付】

[春] 筍二種 木の芽揚げ 木の芽煮

筍揚げ出し

蕨土佐和え

野甘草お浸し

野甘草ぬた和え

春野菜田舎煮

柔か豆腐 旨だしゼリー掛け

新萠菜 タピオカ 酸橘酢

新萠菜とろろ寄せ

[夏] 揚げ茄子 ベっ甲餡掛け

野菜スタミナ合え

冷やし小芋湯葉餡掛け

枝豆東煮

[秋] 秋の実揚げ

かくや和え
茸とあけび味噌炒め あけび釜
柿みぞれ酢和え
秋の実重ね
香茸と長芋 菊花和え
網茸と芋がら当座煮
とんぶり山芋揚げ 濃口八方餡掛け

[冬] 丸スープ玉地蒸し

七福七運盛り
慈姑いろいろ

【前菜】

[春] 春の前菜 七種盛り

うるい切り胡麻和え / かたくり山葵浸し / 筍くわ焼き / 蕨寿司
独活梅肉和え / 蚕豆艶煮 / 桜長芋素揚げ

春の前菜 六種盛り

根三つ葉芥子浸し / 花山葵深山漬け / 蒨寿司 / 山独活田舎味噌添え
蕨白和え / 焼き蚕豆

春の前菜 七種盛り

しどけ浸し / アスパラとうふ / 五三竹粽寿司 / 蒨磯辺巻き
こごみ胡麻和え / 蚕豆塩蒸し / 山独活山葵漬け和え

春の前菜 七種盛り

こしあぶら胡麻和え / あいこ山芋和え / 蕨寿司 / ホワイトアスパラガス磯辺揚げ
豌豆搔き揚げ / 五三竹南蛮漬け / 谷中生姜

[夏] 夏の前菜 六種盛り

金時草浸し / 酸漿とまと / 白瓜小袖寿司 / 茶筌茄子田楽
玉蜀黍搔き揚げ / 星型揚げパン

夏の前菜 六種盛り

白芋茎おくら和え / 枝豆湯葉和え / 小メロン昆布締め
無花果胡麻クリーム掛け / 管牛蒡旨煮

夏の前菜 五種盛り

苦瓜味噌炒め煮 / 新蓮根枝豆梅肉和え / 葉唐辛子当座煮
みにとまと薄衣揚げ田楽 / おくら胡麻とうふ

夏の前菜 五種盛り

薯蓣とうふ / 二色万願寺唐辛子射込み寿司 / 花甘草甘酢漬け
姫大根浅漬け昆布締め / 枝豆搔き揚げ

夏の前菜 五種盛り

つまみ菜浸し / 冬瓜黒胡麻味噌掛け / 青唐辛子煮
はす芋小袖寿司 / 納豆青紫蘇揚げ

夏の前菜 白芋茎五種

胡麻和え / 塩味酸橘搾り / おぼろ昆布煮
ずんだ和え / 梅紫蘇和え

[秋] 秋の前菜 七種盛り

焼き茄子ずんだ和え / 栗白和え / かぶら菊花寿司 / きりたんぼ胡麻味噌焼き
エリンギ白芋茎巻き / 小芋あられ揚げ / 蓮根煎餅

秋の前菜 三種盛り

あけびと柿重ね揚げ / 焼き舞茸もって菊浸し / 吹き寄せ揚げ

秋の前菜 七種盛り

零余子じゃが芋胡桃和え / 昆布籠盛り / エリンギ寿司
焼き目大葉百合根 / 蒟蒻田楽 / さつま芋胡麻揚げ / 栗煎餅

秋の前菜 七種盛り

菱の実味噌白和え / 落花生とうふ玄米揚げ / 湿地茸みじん粉揚げ
紅葉さつま芋 / 里芋カレー風味焼き / 枝豆百合根茶巾絞り / 零余子炒り煮

秋の前菜 七種盛り

干瓢胡麻和え / 芥子蓮根 / 芋がら小袖寿司 / 零余子二色揚げ
賽の目かぶら甘酢漬け / 菊芋きんぴら / 松笠銀杏旨煮

秋の前菜 七種盛り

干瓢ピリ辛煮 / 湿地茸胡桃和え / 銀杏白和え / 食パンアーモンド焼き
寄せじゃが芋 / 金時人参かぶら巻き / 山牛蒡干瓢巻きつけ焼き

秋の前菜 五種盛り

柿あられ揚げ / 山牛蒡旨煮 / ぜんまい黄金揚げ
大根の皮醤油漬け / 銀杏とうふ

[冬] 冬の前菜 五種盛り

寒干し大根柚香漬け / 香茸胡麻酢和え / 柚子皮寿司 / 松葉かぶら甘酢漬け
干し柿千枚かぶら鳴門巻き / 金時人参甘酢漬け / 百合根黄金揚げ / 芽慈姑唐揚げ

冬の前菜 七種盛り

長芋柚子醤油漬け / 芹湿地茸林檎和え / 椎茸芋寿司 / あられかぶ甘酢漬け
柚子巻き百合根 / 蒟蒻鹿の子焼き / 馬鈴薯紫蘇巻き揚げ / 萵苣薑床漬け

冬の前菜 七種盛り

菜花山葵浸し / 青大豆黄金揚げ / 小袖いなり寿司 / 百合根茶巾絞り
蒟蒻の薑田舎煮 / 酒粕のつけ焼き / 梅花のし梅かぶら紫蘇酢漬け

冬の前菜 七種盛り

田芹胡麻和え / 仙台浅葱油焼き / 千枚かぶら寿司 / 焼き山牛蒡
寒筍粉鯉煮 / 蒟蒻田舎煮 / 菜花雪花菜和え / かぎ蕨

【 椀 】

[春] 揚げ豆腐と若竹椀

山菜薄葛仕立て
蓬とうふ
ホワイトアスパラガスとうふ
豌豆新緑仕立て
グリーンアスパラガスすり流し
豆腐おぼろ仕立て

[夏] 丸スープ薄葛仕立て

冬瓜薄葛仕立て
揚げ冬瓜 早松茸
新牛蒡飛龍頭
玉蜀黍すり流し
冷やしおくらとろろ 汲み湯葉
湯葉すり流し
枝豆すり流し

[秋] 松茸土瓶蒸し 鱧スープ

きのこ汁
菊花仕立て 揚げ枝豆とうふ
小かぶと落花生とうふ
里芋 舞茸椀
里芋とうふ
蓮根餅 薄葛仕立て
銀杏とうふ
揚げ豆腐 丸仕立て
銀杏すり流し おこげ

[冬] 胡麻とうふ

かぶらとうふ
やさい梅椀
薄氷仕立て
じゃが芋すり流し
青海苔仕立て
酒粕汁
雑煮 薄葛仕立て
雑煮 沢煮仕立て
雑煮 白味噌仕立て
雑煮 みぞれ仕立て
雑煮 とろろ仕立て

【向付】

[春] 山菜いろいろ
筍 菜花

筍桜の葉メ
さしみ蒟蒻
蓬胡麻とうふ
三色アスパラガス
蕨叩き長芋掛け

[夏] 無花果胡麻餡掛け

焼き茄子 アボカド掛け
アボカド とまと山掛け
夏野菜水貝風
冷し野菜 とまといろいろ もろ胡瓜
滝川豆腐 旨だしゼリー
湯葉おくら掛け
玉蜀黍とうふ 旨だしゼリー
青竹胡麻とうふ 旨だしゼリー

[秋] 焼き松茸 水菜酸橘醤油和え

焼き椎茸 卸しポン酢和え
揚げ里芋胡桃和え
長芋磯辺和え
カシューナッツとうふ 旨だしゼリー掛け
焼き松茸と落花生とうふ
湿地茸と豆腐味噌漬け
さしみ蒟蒻

[冬] 焼き百合根 梅肉和え

山芋三種
早蕨と汲み湯葉
かぶら蒸し 旨だし餡掛け
山芋とうふ
黒胡麻とうふ 胡麻味噌掛け

【焼物】

[春] 筍 若布焼き
筍西京焼き
筍木の芽焼き

五三竹 味噌マヨネーズ焼き
グリーンアスパラガス 黄身醤油焼き
ホワイトアスパラガス 青海苔焼き
新玉葱すれーき ポン酢餡掛け
焼蓬とうふべっ甲餡掛け

[夏] 蚕豆寄せ焼き

加茂茄子田楽
焼き茄子 ピリ辛味噌焼き
焼き丸茄子田楽
玉蜀黍醤油焼き
二色万願寺唐辛子
山芋蒲焼きもどき
湯葉蒲焼き風

[秋] 丹波焼き ベっ甲餡掛け

松茸白芋茎巻き 一味醤油焼き
舞茸炭火焼き
あけび茸味噌焼き
大葉椎茸石焼きステーキ
長芋と茸 朴の葉味噌焼き
長芋葱味噌焼き
柿釜胡麻味噌風呂吹き
里芋味噌漬け 菊花かぶら甘酢漬け
里芋とうふ鉄鍋焼き つぶ蕎麦餡掛け
銀杏とうふ共焼き ベっ甲餡掛け

[冬] 下仁田葱つけ焼き

下仁田葱ピリ辛味噌焼き
大根すてーき
百合根胡麻とうふ ベっ甲餡掛け
海老芋柚子味噌焼き

【 焚合・鍋物 】

[春] 若竹煮

筍 蒨 田舎煮

筍餅揚げ煮 共地餡掛け
グリーンアスパラガス煮卸し
香り山菜葛煮
山菜 生青海苔煮
新玉葱スープ煮 湯葉餡掛け

[夏] 蚕豆飛龍頭 共地餡掛け
新丸十掻き揚げ 煮卸し餡掛け
無花果胡麻味噌掛け
茄子おぼろ昆布煮
揚げ茄子柳川風
冷し夏野菜
かぼちゃ饅頭 ベっ甲餡掛け
冬瓜饅頭共地餡掛け

[秋] 菊花豆腐 菊花餡掛け
百合根旨煮 菊花餡掛け
里芋揚げ煮 もって菊餡掛け
揚げ長芋 卸し餡掛け
海老芋つぶ蕎麦餡掛け
栗饅頭 菊花餡掛け
茸さつま芋饅頭 もって菊餡掛け
粟麩干瓢巻き含め煮
きりたんぼ 豆乳鍋

[冬] かぼちゃ小豆煮
冬野菜筑前煮
湯葉とろろ包み 揚げ出し
小松菜と揚げ豆腐煮浸し
揚げ餅 粟麩 ベっ甲餡掛け
柚子饅頭 葛餡掛け
飛龍頭八方煮 共地餡掛け
大根と油揚げ含ませ煮
大根風呂吹き 胡麻味噌掛け
海老芋煮卸し
白菜鍋薄葛仕立て

揚げ山芋 鶏スープ鍋
冬野菜 みぞれ鍋

【蒸物】

[秋] 揚げ茄子かぼちゃ蒸し
カシューナッツとうふ丹波蒸し
栗 きのこと薯蕷蒸し
海老芋はす蒸し 銀餡掛け

[冬] 揚げ海老芋かぶら蒸し餡掛け
玉地スープ柚子釜蒸し

【揚げ物】

[春] 筍磯辺揚げ
じゃが芋磯辺揚げ
山菜天ぷら三品
山菜天ぷら
山独活の芽 こしあぶらの天ぷら

[夏] 蚕豆寄せ揚げ おくら薄衣揚げ
薄衣揚げ
無花果 甘長唐辛子 煮卸し
もぎ茄子素揚げ
水茄子フライ
枝豆 玉蜀黍搔き揚げ

[秋] 無花果天ぷら
舞茸 茗荷 薄衣揚げ
里芋あられ揚げ
大葉椎茸アーモンド揚げ
豆腐土佐揚げ

[冬] 海老芋真砂揚げ

【酢物】

[春] 若竹 ゼリー酢掛け

春きゃべつ山菜巻き

山菜山芋和え 山葵酢掛け

山独活もずく掛け

山菜いろいろ 土佐酢ゼリー掛け

新玉葱さらだ 合せ酢醤油

[夏] とまとさらだ

セロリと胡瓜 ゼリー酢掛け

枝豆と玉蜀黍 卸し酢和え

糸瓜と葛きり 土佐酢和え

夏野菜合い混ぜ キウイ酢

夏野菜 梅肉和え

夏野菜 梅肉 ゼリー酢掛け

[秋] ところてん

グレープフルーツと短冊野菜

焼き舞茸と短冊野菜

雑茸みぞれ酢和え

高苺薑と椎茸 胡麻酢和え

柿と湿地茸の白酢和え

焼きセロリと上げ豆腐 生姜酢和え

[冬] 焼き椎茸と軸白菜アチャラ漬け

林檎みぞれ酢和え

黄にら 独活 土佐酢和え

葉玉葱 芥子酢味噌掛け

【飯】

[春] 筍めし

土筆めし

よめ菜すし

しどけめし

桜花めし 桜の葉包み

落おこわ 落の葉蒸し

豌豆おこわ 柏の葉蒸し
黒米おこわ 粽蒸し
新生姜めし

[夏] 蚕豆めし

新牛蒡めし
新生姜黒米おこわ 朴の葉蒸し
新丸十めし
石川芋めし
梅紫蘇ご飯
湯葉焼き小井
笹巻き寿司
冷しそーめん 旨だしクラッシュ
冷麦

[秋] 焼き舞茸めし

松茸めし 焼きおにぎり
湿地茸と菊花めし
零余子と香茸めし
蓮の実めし
栗黒米おこわ せいろ蒸し
銀杏おこわ せいろ蒸し
さつま芋粥 醤油餡掛け
舞茸茶漬け
茸ぞうすい

[冬] 高菜めし

金時人参 梅味ご飯
七穀米 蒟の薑味噌焼きおにぎり
大根めし 釜炊き
まるかぶり寿司 恵方巻き
芹おこわ セイロ蒸し
かぼちゃおこわ 玉地蒸し
焼き餅茶漬け
七草粥 醤油餡掛け
小田巻き蒸し 滑子茸餡掛け

山掛けそば

【水物】

[春] 八朔盛り レモンゼリー掛け

日向夏

グレープフルーツ粒々ゼリー

苺ゼリー寄せ ヨーグルト掛け

苺ミルク寄せ

苺 二色アスパラ 抹茶ゼリー掛け

メロン釜盛り

[夏] 新丸十 無花果 青梅蜜煮 共蜜ゼリー掛け

とまとコンポート 共蜜ゼリー

枇杷コンポート

ソルダムコンポート

西瓜とマンゴ 白木耳ゼリー寄せ

西瓜釜ゼリー寄せ

玉蜀黍ぷりん レモンゼリー

桃クラッシュジュース

キウイジュース

[秋] 熟し柿シャーベット 敷きヨーグルト

無花果薄蜜煮 胡麻クリーム掛け

さつま芋天ぷら ヨーグルト掛け

かぼちゃぷりん 酸橘果汁

焼き芋豆乳ぷりん

黒胡麻豆乳ぷりん

林檎ゼリー寄せ

柚子釜ゼリー

[冬] 揚げ野菜 小倉餡 ヨーグルト添え

小かぶコンポート マンゴーソース

苺 みかん レモンゼリー掛け

デコポン柔らかゼリー 焼き金柑

海老芋 南瓜 人参 レモン煮

黒豆 苺 大葉百合根 グレープフルーツゼリー掛け

【甘味】

[春] さくら

山吹百合根金団
菜の花
関西風桜餅
関東風桜餅
豌豆 タピオカ蜜煮
落糖
じゃが芋糖
新生姜べっ甲煮糖

[夏] 蚕豆糖

新蓮根糖
新丸十糖
新丸十素揚げ 小倉餡
葛きり
梅甘露煮
葛さくら
ずんだ餅
冷し汁粉 白玉餡

[秋] 小菊

金時と紅芋茶巾絞り
栗茶巾しぼり
栗鹿の子
渋皮栗赤ワイン風味
栗甘露煮ブランデー風味
金時芋餡煮
銀杏 紅葉 さつま芋糖

[冬] かぼちゃ黒豆茶巾

黒豆鹿の子
揚げ餅ぜんざい
お多福豆
粉吹き柚子皮
粉吹き林檎

第三章 野菜かいせき 野菜弁当 野菜お節

春野菜かいせき

夏野菜かいせき

秋野菜かいせき

冬野菜かいせき

春野菜弁当

夏野菜弁当

秋野菜弁当

冬野菜弁当

野菜お節

材料別料理さくいん