

## 【お料理手ほどき えさき流日本料理】目次

### だしは万能

#### 滋のお吸い物

- すくい豆腐
- わかめと厚揚げ
- はまぐり

#### だし

- 鯉節のふりかけ
- 昆布の佃煮

#### だしでことごと

- かぼちゃ
- さといも

#### 鯛の子と色とりどりの野菜たち

##### おひたし

- ほうれん草のおひたし
- えのき茸と三ツ葉のおひたし
- モロヘイヤと鶏ささみのおひたし

##### すり流し

- 小松菜のすり流し
- とうもろこしのすり流し
- 空豆のすり流し
- たらば蟹のすり流し

### 春色のごちそう

- 春キャベツの黄味おろし和え
- いちご酢サラダ
- 筍の田楽 三色で
- グリーンアスパラ マヨネーズソース
- 焼き空豆
- 根三ツ葉のごま和え
- ごぼうとにんじんの白ごま和え

うどの酢味噌和え  
鯖の酒蒸し 黒オリーブで  
あさりと春キャベツ

## 畑から、海から元気の素

夏野菜のグリル 緑々ソース  
穴子のさっと煮  
鰻とフルーツトマトの南蛮漬け  
翡翠なす  
夏野菜のジンジャーサラダ  
トマトと枝豆のふわふわ豆腐和え  
冷しごましゃぶ  
するめいかの友肝煮  
たこの柔らか煮  
おいしいトマトとあさりの香り和え  
海老と枝豆の黄味和え  
帆立のうに和え

## 滋味の恵み

マスカットの白和え  
モロッコいんげんの白酢和え  
秋刀魚の竜田揚げ  
海老芋の田楽  
筑前煮  
かぶと鶏の治部煮  
牛肉のしぐれ煮  
たらば蟹と春菊、干し柿の白子和え  
ぶりの照り焼き  
真だらの西京焼き  
ほうれん草のくるみ和え  
長芋のもろみ味噌和え  
鶏ささみとカリフラワーの梅和え

白菜レモンサラダ  
鯛のお造り  
しめさば  
おもてなし八寸

## 和柑橘の旬

春菊とれんこん、カシューナッツのサラダ  
揚げ鶏の柚子ソースがらめ  
自家製柚子茶  
    柚子茶  
    柚子ソーダ  
ひらめの甘酢あんかけ  
ホワイトアスパラ 玉子ソース  
柚子こしょう  
牛肉とじゃがいもの柚子こしょう炒め  
かつおの柚子こしょうオイル  
桜鯛の黄金柑ポン酢和え  
平貝といろいろ野菜のサラダ仕立て

## 大満足

贅沢うにごはん  
づけまぐろ丼  
鮮やか手まり寿司  
かますの棒寿司  
しいたけ丼  
あさりと豆苗の汁麺  
いろいろ野菜のなめ茸うどん  
香りいいごはん  
    クレソンと鯛  
    桜海老  
    うすい豆  
    とうもろこし

みょうが

じゃがいも

鯛とわかめのリゾット

はまぐりのリゾット

なすと味噌のリゾット

## 好評！ えさき料理

きんきの煮付け

百合根万十 煎餅包み

鮎のスープ仕立て

なまこと苺のリゾット

平貝とトマトのカダイフ包み揚げ

桜鱒の茶碗蒸し

豆富の茶碗蒸し

## 一品だけ、甘いもん

焼きカスタード

料理の手ほどき

野菜が届いた

おもな素材別インデックス