

【日本料理 材料別献立便利帳】目次

まえがき

料理をはじめる前に

だし・合せ調味料・各種基本生地一覧

本書の使い方

第1章 料理篇

【あいなめ】

合奈目叩き（4～5月）

【あかがい】

寄せ赤貝みぞれ掛（1月）

赤貝 空豆 独活 葱酢味噌掛（3～4月）

寄せ芋落し（5月）

赤貝錦繡寄せ（11月）

【あさり】

浅蜷おから（4月）

【あじ】

鰯 山菜叩き（4月）

鰯新緑和へ（4～5月）

鰯笹巻寿し（5月）

鰯と野菜のあちら漬（6月）

締め鰯 三色おろし掛（6月）

鰯アボカド和へ（7月）

鰯トマト叩き（8月）

鰯菊花締め（9月）

鰯菊花なます（10月）

鰯胡麻漬（12月）

【アスパラガス】 グリーンアスパラガス

【あなご】

穴子春野菜絹酢掛（4月）

穴子桜寿し（4月）

穴子煮凍り（5月）

穴子 蒟 筏焼（5月）

東坡豆腐（6月）

煮穴子 加薬酢掛（8月）

穴子 ほうれん草 ポン酢掛（10月）

穴子蕪蒸し（11月）

穴子しんじょ（12月）

【あぶらあげ】

蒟信田巻（3月）

白滝生姜信田巻（3月）

独活信田巻（3月）

えのき茸と油揚の卵とじ（10月）

【アボカド】

帆立なます（1月）

鰯アボカド和へ（7月）

【あまえび】 えび

【あゆ】

稚鮎山椒煮（4～5月）

鮎道明寺揚（5月）

鮎南蛮漬（6月）

鮎うるか焼（6月）

鮎二色田楽（7月）

落ち鮎茄子煮浸し（9月）

鮎 茄子 うるか焼（9月）

【あわび】

鮑磯焼（通年）

鮑風味葛煮（5月）

【あんきも】

鮫肝薯蕷揚（1月）

【いいだこ】

飯蛸菜の花 味噌クリーム掛（1月）

飯蛸白扇揚（2月）

飯蛸桜茹で（3月）

筍飯蛸緑和へ（3月）

飯蛸芋旨煮（3月）

【いか】

烏賊 サーモン椿造り（1月）

烏賊さつま揚（2月）

烏賊鳴戸巻（3月）

烏賊春野菜巻（4月）

烏賊空豆胡椒和へ（5月）

空豆烏賊若布ゼリー和へ（5月）

海老踊り 烏賊切り込（6月）

烏賊素麺（6月）

烏賊胡瓜巻（7月）

烏賊 山椒 蕎麦の実焼（7月）

するめ烏賊 鰯 生姜だれ（9月）

烏賊肝煮（9月）

烏賊共肝和へ（10月）

烏賊 肝醤油掛（10月）

烏賊豆腐緑あん（10月）

するめ一夜干 黄味焼（10月）

烏賊紅葉焼（11月）

烏賊 里芋の煮物（12月）

【いくら】

鮪 鯿 イクラ 松竹梅散らし（1月） 205

【いさき】

伊佐木あられサラダ（5月）

伊佐木筍磯焼（5月）

伊佐木霜叩き（6月）

【いせえび】

伊勢海老具足煮（10月）

【いちじく】

無花果山椒煮（9月）

無花果 黄身ヨーグルト掛（9月）

【いわし】

ごまめ（1月）

鰯レタス包み（5～6月）

【うど】

赤貝 空豆 独活 葱酢味噌掛（3～4月）

つぶ貝独活緑酢掛（3～4月）

当座煮 独活皮（4月）

独活信田巻（3月）

【うなぎ】

鰻桜寿し（3月）

鰻棒寿し（7月）

鰻ざく（7～8月）

鰻 茄子 玉締（8月）

粟麩鰻射込（10月）

【うに】

宝背おい海老（1月）
白魚炒り雲丹和へ（3月）
雲丹オクラ掛（5月）
雲丹蓴菜加減酢掛（5月）
雲丹新茶寄せ（5月）
雲丹東寺巻（7月）
雲丹東雲掛（8月）
雲丹豆腐（8月）
雲丹湯葉べっ甲あん（9月）
帆立 雲丹和へ（11月）

【うるい】

うるい肉巻（4月）

【えだまめ】

枝豆塩茹で（7月）
枝豆入り厚焼玉子（7月）
枝豆 菊花おろし（9月）
五目利久和へ（8月）

【えのきだけ】

えのきサラダ（10月）
えのき茸と油揚の卵とじ（10月）

【えび】

海老芋寿し（通年）
海老揚しんじょ（通年）
海老揚（通年）
海老クラッカー揚（通年）
海老コーンフ레이크揚（通年）
海老香粒揚（通年）
海老チーズ揚（通年）
宝背おい海老（1月）
海老 あられ蒸し（1月）
海老新挽揚（1月）

海老みぞれ煮（2月）
海老あられ揚（3月）
海老ひろうす（4月）
海老筍挟み揚（4月）
博多高野（4月）
アスパラと海老の揚出し（5月）
駿河煮（5月）
海老空豆茶巾（5月）
海老黄身揚（6月）
枝豆入り厚焼玉子（6月）
川海老唐揚（7月）
海老 翡翠茄子 胡麻みぞれ掛（7月）
五目利久和へ（8月）
海老豆腐 胡麻みぞれ掛（8月）
丸十海老挟み揚（10月）
海老 占地 分葱 胡麻酢味噌掛（11月）
甘海老 菊花造り（11月）
海老白菜東寺巻（11月）

【えびいも】

芋棒旨煮（11月）
鴨だんご 海老芋煮含め（11月）

【おから】

春野菜卵の花煮（4月）
浅蜷おから（4月）

【おくら】

雲丹オクラ掛（5月）
オクラ磯辺揚（7月）

【かき（牡蠣）】

牡蠣 柿みぞれ和へ（11月）
牡蠣白胡麻新挽揚（11月）
牡蠣の茶碗蒸し（12月）
牡蠣クラッカー揚（12月）

【かき（柿）】

みぞれなます（1月）
柿 椎茸 胡瓜 胡麻白酢和へ（10月）
柿風呂吹（10月）

【かずのこ】

数の子粉鯉まぶし（1月）
のし数の子（1月）

【かつお】

鯉の叩き 香味たれ掛（5月）
鯉酒盗漬叩き（5月）
鯉 芥子おろし掛（5月）
鯉酒盗あん掛（5月）
鯉 卵白生姜焼（6月）
鯉 紫蘇みぞれ掛（7月）
鯉漬焼（7月）
鯉おろし焼（9月）

【かに】

蟹クリームコロッケ（4月）
蟹チーズ焼（11月）

【かぶ】

宝和へ（1月）
鯉 蕪 煎り酒掛（1月）
蕪茶巾包み（1月）
蕪風呂吹 胡麻味噌敷（2月）
穴子蕪蒸し（11月）
サーモン奉書巻（11～12月）
雲丹 蕪 風呂吹（12月）

【かぼちゃ】

肉南瓜風味和へ（通年）
黒豆茶巾南蛮（1月）

南京のきんぴら（5月）
南瓜南蛮煮（7月）
南京直炊（8月）
南京蓮根挟み揚（8月）
南京 東寺揚（9月）
南京博多寄せ（11月）

【かます】

かます蓮根三州焼（8月）
かます芋寿し（9月）
かます小袖寿し（10月）
焼かます棒寿し（11月）
かます吹き寄せ煮（11月）

【かもにく】

鴨味噌口ース煮（3月）
鴨筍挟み焼（4月）
鴨山椒煮（6月）
[実山椒醤油煮]
いんげん鴨巻（7月）
鴨塩煮 胡麻酢掛（7月）
鴨柳川鍋（7月）
鴨菊花焼（9月）
鴨すき焼（10月）
鴨だんご 海老芋煮含め（11月）
鴨鍋（12月）

【かれい】

鰯煮おろし（4月）
鰯煮付（4月）
鰯菜種造り（4月）
麦わら鰯 暁あん（5月）
鰯 洗い（6月）
鰯友禅造り（7月）
鰯そぎ造り（9月）
鰯 緑たれ掛（9月）

鰯 酢橘締め (9月)

するめ烏賊 鰯 生姜だれ (9月)

【かわえび】 えび

【かんばち】

間八 野菜おろし和へ (7月)

【きくか】

椎茸 菊 白酢和へ (9月)

菊 長芋 とんぶり和へ (9月)

枝豆 菊花おろし (9月)

鴨菊花焼 (9月)

占地菊浸し (10月)

【きす】

鱈の二色田楽 (6月)

鱈 トマト寄せ (7月)

【きのこ】

揚豆腐 きのこあん掛

里芋 きのこあん掛 (9月)

帆立 湯葉 きのこあん掛 (10月)

鯛深山蒸し (11月)

【キャベツ】

鯛切り重ね (4月)

細魚と春キャベツの玉締め (5月)

【ぎゅうにく】

和風ローストビーフ1 (通年)

和風ローストビーフ2 (通年)

牛 筍叩き (2月)

筍肉巻 (3月)

うるい肉巻 (4月)

牛肉野菜炒り煮 (5月)

名残り筍鍋 牛肉 (5月)

牛肉しゃぶしゃぶ (6月)

牛肉蓼田楽 (7月)

[酢蓮根]

牛肉茄子ゼリー掛 (8月)

牛刺し (8月)

牛肉野菜鍋 (11月)

[ピリ辛胡麻だれ]

蒸ししゃぶ (12月)

【ぎゅうにゅう】

アスパラ豆腐 (5月)

萩寄せ (9~10月)

【きゅうり】

蓴菜胡瓜 (5月)

烏賊胡瓜巻 (7月)

柿 椎茸 胡瓜 胡麻白酢和へ (10月)

赤貝錦繡寄せ (11月)

【きんかん】

錦きんかん玉子 (2月)

【ぎんなん】

新銀杏 雲丹和へ (9月)

銀杏新挽揚 (10月)

揚湯葉 銀杏あん掛 (10月)

【きんめだい】

金目芋叩き (11月)

金目鍋 (11月)

金目重ね蒸し (11月)

金目利久焼 (12月)

【くずこ】

葛蓮根梅肉掛 (7月)

百合根豆腐（11月）

【くずそうめん】

鱸白糸蒸し（7月）

【くらげ】

蓴菜海月（5月）

海月友禅寄せ（7月）

海月風味和へ（9月）

【くり】

秋の味 田舎煮（10月）

栗慈姑煎餅（11月）

【グリーンアスパラガス】

筍肉巻（3月）

アスパラ豆腐（5月）

グリーンアスパラガスのきんぴら（5月）

アスパラと海老の揚だし（5月）

鶏アスパラ胡麻味噌掛（6月）

鶏アスパラ酢ゼリー掛（6月）

【グリーンピース】

鶏肝翡翠寄せ（4月）

【くるまえば】 えび

【くろまめ】

黒豆蜜煮（1月）

黒豆白和へ（1月）

黒豆茶巾南蛮（1月）

【くわい】

栗慈姑煎餅（11月）

【けいにく】

地鶏塩焼 親子掛（通年）

鶏南蛮焼（1月）

鶏わさ（2月）

薩摩地鶏治部煮（2月）

地鶏すき焼（2月）

鶏白菜あん掛（2月）

牛蒡の筏焼（2月）

鶏新じゃが木の芽和へ（3月）

鶏肝翡翠寄せ（4月）

親子焼（4月）

鶏だんご若竹煮（4月）

笹身 蕨 芥子和へ（5月）

鶏照焼（5月）

筍肉新茶焼（5月）

笹身東寺揚（5月）

鶏アスパラ胡麻味噌掛（6月）

鶏アスパラ酢ゼリー掛（6月）

鶏 冬瓜葛煮（6月）

茹で鶏 若布ゼリー掛（7月）

鶏肝ソース蒸し（8月）

鶏レバーフライ（8月）

[ホワイトソース]

蓮根挟み揚（9月）

じゃが芋 岩石揚（10月）

鶏笹身レタス鍋（10月）

鶏味噌松風（11月）

鶏白菜巻（12月）

鶏と長葱の生姜煮（12月）

【けいらん】 たまご

【こうやどうふ】

博多高野（4月）

【こばしら】

小柱柚子おろし和へ（3月）

小柱おろし酢和へ（5月）
小柱芥子おろし和へ（5月）
小柱茶餅揚だし（5月）

【ごぼう】

牛蒡の筏焼（2月）
新牛蒡香味揚（4月）
鴨柳川鍋（7月）
牛蒡 湯葉八幡巻（10月）
牛蒡龍田揚（11月）
牛蒡柴揚（12月）
牛蒡 蒟蒻 炒り煮（12月）

【ごま】

南部寄せ（6月）
冷や汁（7月）
胡麻豆腐（8月）
胡麻豆腐饅頭（8月）
[練り味噌]
寄せ胡麻豆腐（8月）
満月蒸し（9月）

【ごまめ】 いわし

【こめ】

絹田餅 五目のせ（6月）
ご飯すいとん（12月）
蛤 桜蒸し（4月）

【こんにゃく】

蒟蒻 南蛮味噌和へ（通年）
牛蒡 蒟蒻 炒り煮（12月）

【こんぶ】

栄螺松前（1月）
菜の花松前漬（1月）

鯉龍飛押し 黄身酢掛（1月）
昆布シチュー（1月）
満月蒸し（9月）

【サーモン】

みぞれなます（1月）
烏賊 サーモン椿造り（1月）
三色花見だんご（3月）
サーモンマリネ（10月）
スモークサーモン 海苔醤油（11月）
サーモン松前造り（11月）
サーモン奉書巻（11～翌1月）

【さいまきえび】 えび

【さくら（葉）】

桜豆腐（3月）

【さくらえび】 えび

【さくらます】

桜鱒 木の芽焼（3月）
桜鱒筍巻（4月）
桜鱒山椒焼（4月）

【さけ】

鮭粕煮（2月）
鮭ひろうす（11月）
鮭 菊茶焼（12月）

【さざえ】

栄螺松前（1月）
栄螺春みぞれ鍋（3月）
姫栄螺つぼ焼（4月）
栄螺葉山葵ゼリー掛（4月）
栄螺湯引（6～7月）

栄螺香味焼（8月）

【さつまいも】

黒豆入り金鈍（1月）
さつま飛龍頭（2月）
丸十海老挟み揚（10月）

【さといも】

石垣芋（通年）
飯蛸芋旨煮（3月）
三色花見だんご（3月）
里芋衣かつぎ（7月）
里芋 きのこあん掛（9月）
秋の味 田舎煮（10月）
牛肉野菜鍋（11月）
烏賊 里芋の煮物（12月）

【さば】

鯖味噌煮（11月）

【さやいんげん】

いんげん鴨巻（7月）
茄子といんげんの胡麻和へ（7月）

【さより】

蕨 細魚 卵の花和へ（4月）
細魚山吹掛（4月）
細魚と春キャベツの玉締め（5月）

【さわら】

鯖鍋（1月）
鯖祝い蒸し 若菜あん掛（1月）
[赤飯（モチ米）]
鯖菜種焼（3月）
鯖木の芽焼（4月）
鯖若草蒸し（12月）

【さんま】

秋刀魚の実山椒煮（9月）
秋刀魚細引き（10月）
秋刀魚 なめろう焼（10月）
秋刀魚 酢橘締（10月）

【しいたけ】

椎茸 葱 味噌炒め（4月）
椎茸 菊 白酢和へ（9月）
鴨菊花焼（9月）
冬瓜 椎茸 貝柱スープ煮（9月）
椎茸 春菊 ポン酢浸し（10月）
柿 椎茸 胡瓜 胡麻白酢和へ（10月）

【ししとう】

青唐土佐煮（7月）

【しめじたけ】

占地菊浸し（10月）

【じゃがいも】

馬鈴薯 磯チーズ和へ（通年）
じゃが芋と玉ねぎの搔き揚（通年）
鶏新じゃが木の芽和へ（3月）
芋饅頭（3月）
じゃが芋とベーコンのきんぴら（5月）
じゃが芋 芥子浸し（6月）
暁寄せ（8月）
鱈子二色寄せ（9月）
えのきサラダ（10月）
じゃが芋 岩石揚（10月）
野菜バーグ（11月）

【しゅんぎく】

菊 長芋 とんぶり和へ（9月）

椎茸 春菊 ポン酢浸し (10月)

椎茸 菊 白酢和へ (10月)

占地菊浸し (10月)

【じゅんさい】

蓴菜もずく利久酢掛 (5月)

蓴菜海月 (5月)

蓴菜胡瓜 (5月)

雲丹蓴菜加減酢掛 (5月)

蓴菜芥子和へ (7月)

蓴菜豆腐 (8月)

【しょうが】

生姜甘酢漬 (5月)

新生姜東寺揚 (5~6月)

【しらうお】

白魚 菜の花 酒盗酢掛 (3月)

白魚煎り雲丹和へ (3月)

桜揚 (4月)

【しらこ(たら)】

白子湯葉新挽揚 (1月)

【しらすぼし】

しらす大根 (7月)

萬じゃこ味噌煮 (11月)

【しらたき】

白滝生姜信田巻 (6月)

【しろうり】

太刀魚白瓜若布ゼリー掛 (7月)

【すじこ】

イクラ醤油漬 (10月)

【すずき】

鱸曙煮 (4~5月)

鱸 黄金醬 (5月)

茄子蒸し田楽 (7月)

鱸白糸蒸し (7月)

鱸緑とろろ掛 (8月)

鱸の煮ごり (8月)

鱸 夏仕立 (8月)

鱸蕎麦の実焼 (9月)

鱸 紅葉焼 (9月)

鱸 焼霜造り (10月)

鱸 松の実焼 (10月)

[秋茗荷甘酢漬]

【セロリ】

セロリとハムのきんぴら (5月)

鱈と野菜のあちゃら漬 (6月)

【そばこ】

そば豆腐 (10月)

【そばのみ】

烏賊 山椒 蕎麦の実焼 (7月)

鱸蕎麦の実焼 (9月)

【そらまめ】

空豆磯揚 (2月)

空豆 新挽揚 (3月)

赤貝 空豆 独活 葱酢味噌掛 (3~4月)

桜揚 (4月)

空豆ひじき胡桃和へ (4~5月)

空豆 海老 新挽揚 (4~5月)

空豆腐 (5月)

空豆烏賊若布ゼリー和へ (5月)

空豆たらこ和へ (5月)

烏賊 空豆 胡椒和へ (5月)

海老空豆茶巾 (5月)

【たい】

鯛 みぞれ和へ (1月)

鯛切り重ね (4月)

鯛春山焼 (4月)

鯛深山蒸し (11月)

【たいのこ】

春盛り合わせ (4月)

筍子まぶし (4月)

【だいこん】

みぞれなます (1月)

帆立なます (1月)

生麩、肉、大根旨煮 (1月)

栄螺春みぞれ鍋 (3月)

当座煮 大根葉 皮 (4月)

しらす大根 (7月)

太刀魚 大根 淡煮 (7月)

寄せ大根 なめこあん掛 (10月)

鱒菊花なます (10月)

鰯 柚子こぼし (11月)

千段大根肉味噌掛 (11月)

【だいず】

萬じゃこ味噌味 (11月)

【たくあんづけ】

なめこ 沢庵 若布和へ (9月)

【たけのこ】

鰯鍋 (1月)

筍含め煮 治部煮 (2月)

牛 筍叩き (2月)

筍肉巻 (3月)

筍 粉鯉まぶし (3月)

筍飯蛸緑和へ (3月)

筍三つ葉芥子浸し (4月)

筍子まぶし (4月)

鯿 筍 昆布締め (4月)

鴨筍挟み焼 (4月)

海老筍挟み揚 (4月)

若竹煮 (4月)

鶏だんご若竹煮 (4月)

若竹鍋 (4月)

筍肉新茶焼 (5月)

めばる筍含め煮 (5月)

名残り筍鍋 牛肉 (5月)

【たこ】

蛸南蛮揚 (通年)

蛸湯洗い (6月)

蛸湯洗い 香味だれ掛 (8月)

蛸彩和へ (9月)

蛸 帆立 酢味噌掛 (12月)

【たちうお】

太刀魚梅だれ掛 (6月)

太刀魚オランダ焼 (6月)

太刀魚白瓜若布ゼリー掛 (7月)

太刀魚皮霜造り (7月)

太刀魚 茄子挟み焼 (7月)

太刀魚 大根 淡煮 (7月)

【たまご】

海老 あられ蒸し (1月)

錦きんかん玉子 (2月)

臙玉子 (3月)

春巻玉子 (3月)

細巻玉子 (3月)

トマト入り玉子焼（4月）
親子焼（4月）
玉子焼（5月）
海老空豆茶巾（5月）
細魚と春キャベツの玉締め（5月）3
素麺豆腐（6月）
枝豆入り厚焼玉子（6月）
五目豆腐 枝豆あん掛（7月）
蓴菜豆腐（8月）
暁豆腐（8月）
雲丹豆腐（8月）
雲丹東雲掛（8月）
チーズ茶碗（8月）
鰻 茄子 玉締め（8月）
香味野菜入り玉子焼（9月）
加茂茄子とじ焼（9月）
えのきサラダ（10月）
寄せ大根 なめこあん掛（10月）
えのき茸と油揚の卵とじ（10月）
南禅寺蒸し（10月）
たまご酒（11月）
深山蒸し（11月）
牡蠣の茶碗蒸し（12月）

【たまねぎ】

じゃが芋と玉ねぎの掻き揚（通年）
五目利久和へ（8月）

【たら】

芋棒旨煮（11月）

【たら（しらこ）】 しらこ

【たらこ】

鱈子 蓬麩 煮物（1月）
鱈子二色寄せ（9月）

南蛮鱈子（12月）

【チーズ】

蝶はんぺんチーズ（3月）
チーズ茶碗（8月）

【ちゃ】

雲丹新茶寄せ（5月）
駿河煮（5月）

【つぶがい】

つぶ貝雲丹和へ（3月）
つぶ貝独活緑酢掛（3～4月）
つぶ貝 木の芽焼（3月）

【とうがん】

鶏 冬瓜葛煮（6月）
冬瓜スープ煮（7月）
冬瓜饅頭（8月）
冬瓜 椎茸 貝柱スープ煮（9月）

【とうにゅう】

桜豆腐（3月）
山葵豆腐（3月）
蓴菜豆腐（6月）
呉豆腐（8月）
とうもろこし豆腐（8月）
胡麻豆腐（8月）
豆乳蒸し（10月）

【とうふ】

ひろうす（通年）
和風麻婆豆腐（通年）
炒り豆腐（通年）
さつま飛龍頭（2月）
海老ひろうす（4月）

東坡豆腐（6月）

海老豆腐 胡麻みぞれ掛（8月）

加薬豆腐（8月）

射込み納豆（8月）

冬瓜饅頭（8月）

萩豆腐オランダ煮（9月）

南禅寺蒸し（10月）

烏賊豆腐緑あん（10～11月）

野菜バーグ（11月）

鮭ひろうす（11月）

揚豆腐 きのこあん掛（12月）

【とうもろこし】

とうもろこし豆腐（8月）9

五目利久和へ（8月）

【とこぶし】

床節五目煮（通年）

床節香味揚（3月）

【トマト】

トマト入り玉子焼（4月）

鱈 トマト寄せ（7月）

五目利久和へ（8月）

暁豆腐（8月）

射込み納豆（8月）

鱈トマト叩き（8月）

【とりにく】 けいにく

【ながいも】

菊 長芋 とんぶり和へ（9月）

【ながねぎ】

椎茸 葱 味噌炒め（4月）

【なす】

茄子みぞれ煮（6月）

鱧 茄子 揚浸し（6月）

茹で茄子の叩き（6月）

茄子といんげんの胡麻和へ（7月）

海老 翡翠茄子 胡麻みぞれ掛（7月）

太刀魚 茄子挟み焼（7月）

茄子炒り煮（7月）

茄子蒸し田楽（7月）

寄せ茄子 おぼろ掛（8月）

牛肉茄子ゼリー掛（8月）

鯿茄子（8月）

鰻 茄子 玉締め（8月）

茄子含め煮（8月）

茄子と豚バラ肉の煮物（8月）

鮎 茄子 うるか焼（9月）

加茂茄子とじ焼（9月）

落ち鮎茄子煮浸し（9月）

【なっとう】

射込み納豆（8月）

【なのはな】

菜の花松前漬（1月）

菜の花 芥子漬（3月）

【なまこ】

みぞれ生子（12月）

【なまぶ】 ふ

【なめこ】

なめこ 沢庵 若布和へ（9月）

【にしん】

鯿茄子（8月）

【にんじん】

宝和へ（1月）
帆立なます（1月）

【のり】

海苔豆腐 蟹味噌掛（3月）
生湯葉磯辺造り（3月）

【はくさい】

鶏白菜あん掛（2月）
鶏白菜巻（12月）

【パプリカ】 ピーマン

【はまぐり】

蛤 桜蒸し（4月）

【はも】

鱧 茄子 揚浸し（6月）

【はんぺん】

蝶はんぺんチーズ（3月）

【ピーマン】

ピーマン萬詰め（6月）
暁寄せ（9月）

【ひじき】

空豆ひじき胡桃和へ（3～4月）

【ひらめ】

鯉龍飛押し 黄身酢掛（1月）
鯉 蕪 煎り酒掛（1月）
鮪 鯉 イクラ 松竹梅散らし（1月）
鯉緑和へ（2月）

鯉昆布締め（3月）
鯉桜香巻（3月）
鯉 筍 昆布締め（4月）
春山造り（4月）
鯉昆布のせ（11月）

【ふ】

生麩 肉 大根旨煮（1月）
三色花見だんご（3月）
蓬麩あられ揚（3月）
桜揚（4月）
粟麩鰻射込（10月）
蟹チーズ焼（11月）

【ふかひれ】

深山蒸し（11月）

【ふき】

蓴信田巻（3月）
穴子 蓴 筏焼（5月）

【ふきのとう】

ふきのとう醍醐掛（2月）

【ぶたにく】

豚しゃぶ（通年）
角煮ポテトあん掛（通年）
豚肉香味揚（通年）
肉南瓜風味和へ（通年）
生麩 肉 大根旨煮
豚 牛蒡 玉締め（2月）
豚肉木の芽焼（4月）
豚南蛮（6月）
茄子と豚バラ肉の煮物（8月）
味噌角煮（10月）
豚西京焼（11月）

春盛り合わせ（4月）

【ぶり】

鰯白板巻（1月）
鰯 紙塩造り（1月）
鰯友禅造り（1月）
鰯紅白鍋（1月）
鰯 焼き目付（2月）
鰯 菜種粕漬（2月）
鰯 柚子こぼし（11月）

【ほうれんそう】

穴子 ほうれん草 ポン酢掛（10月）

【ほしかいばしら】

干貝柱 夏野菜煮（6月）
冬瓜 椎茸 貝柱スープ煮（9月）

【ほたてがい】

帆立なます（1月）
帆立貝 翁和へ（1月）
帆立粕鍋（1月）
帆立さつま揚（1月）
帆立 薑味噌焼（2月）
臍玉子（3月）
春盛り合わせ（4月）
帆立貝 野菜 胡麻ドレッシング（8月）
帆立菊花焼（10月）
帆立 湯葉 きのこあん掛（10月）
帆立 雲丹和へ（11月）
帆立りんごなます（11月）
帆立磯巻 銀杏あん掛（11月）
帆立彩りなます（12月）
蛸 帆立 酢味噌掛（12月）

【ほたるいか】

ほたる烏賊生姜煮（3月）

【ほっきがい】

北寄貝 春花和へ（4月）

【まぐろ】

鮪 鰯 イクラ 松竹梅散らし（1月）
鮪胡麻叩き（10月）
漬鮪薬味挟み（11月）

【ます】

鱒温南蛮（3月）
鱒 春野菜巻き（3月）
鱒 黄身芥子掛（12月）

【まながつお】

真奈鯉 きずし（2月）

【みつば】

筍三つ葉芥子浸し（4月）

【みょうが】

茗荷利久煮（7月）

【めばる】

めばる筍含め煮（5月）

【もずく】

蓴菜もずく利久酢掛（5月）

【やまといも】

寄せ芋落し（5月）
海老芋寿し（5月）
オクラ磯辺揚（7月）

【ゆば】

白子湯葉新挽揚（1月）
絹さや 胡桃味噌 湯葉のせ（3月）
生湯葉磯辺造り（3月）
笹身東寺揚（5月）
新生姜東寺揚（5～6月）
雲丹東寺巻（7月）
夏野菜 湯葉煮（8月）
雲丹湯葉べっ甲あん（9月）
揚湯葉 銀杏あん掛（10月）
帆立 湯葉 きのこあん掛（10月）
牛蒡 湯葉八幡巻（10月）
海老白菜東寺巻（11月）

【ゆりね】

百合根最中（10月）
百合根豆腐（11月）

【ようにく】

ジンギスカン焼（7月）

【よもぎ】

鱈子 蓬麩 煮物（1月）

【ラムにく】 ようにく

【りんご】

帆立りんごなます（11月）

【レタス】

鰯レタス包み（5～6月）
鶏笹身レタス鍋（10月）

【れんこん】

鰯と野菜のあちゃら漬（6月）
葛蓮根梅肉掛（7月）
かます蓮根三州焼（8月）

南京蓮根挟み揚（8月）
蓮根の煮物（8月）
蓮根挟み揚（9月）
秋の味 田舎煮（10月）
茶巾蓮根 きのこあん掛（10月）
蓮根飛龍頭（11月）

【わかめ】

若竹煮（4月）
若竹鍋（4月）
鶏だんご若竹煮（4月）
細魚山吹掛（4月）

【わけぎ】

細魚山吹掛（4月）

【わさび】

山葵豆腐（3月）

【わらび】

蕨 細魚 卵の花和へ（4月）
細魚山吹掛（4月）
笹身 蕨 芥子和へ（5月）

【いろいろ】

蕪茶巾包み（1月）
祝い煮（1月）
貝合せ（3月）
春おでん（3月）
春盛り合わせ（4月）
[木の芽味噌]
[黄身酢]
[みぞれ酢]
山菜沢煮（5月）
夏野菜荳胡麻和へ（6月）
夏野菜粕煮（6月）

干貝柱 夏野菜煮（6月）
絹田餅 五目のせ（6月）
海月友禅寄せ（7月）
茄子蒸し田楽（7月）
五目利久和へ（8月）

夏野菜 湯葉煮（8月）
吹き寄せ（10月）
吹き寄せ（11月）
橙釜 ゼリー掛（12月）
寄せ鍋（12月）

第2章 椀物・汁物

【あさり】

浅蜷潮仕立（3月）
蕎麦浅蜷汁（3月）
浅蜷あられ汁（4月）
冷し豆乳仕立（7月）

清汁仕立 海老山椒しんじょ（5月）
海老蓮根すり流し（7月）
清汁仕立 海老月冠（9月）

【えんどうまめ】 グリーンピース

【あじ】

菊つみれ茗荷仕立（9月）

【おから】

卵の花仕立 鶏葛打ち（4月）

【あゆ】

鮎椀（7月）
暁仕立 鮎焼目付（7月）

【かき】

牡蠣嶺岡仕立（11月）

【いか】

松前仕立 烏賊しんじょ（4月）
清汁仕立 織部しんじょ（5月）

【かつお】

冬瓜すり流し なまり節（8月）

【いさき】

玉菜すり流し 伊佐木芽巻

【かに】

蟹すり流し（1月）
蟹みぞれ仕立（2月）

【いわし】

鰯つみれ汁（通年）

【かぼちゃ】

南京すり流し 床節（6月）
南京仕立 白玉だんご（9月）

【えごま】

荳胡麻仕立 温泉玉子（6月）

【かもにく】

そばがき 鴨汁（10月）
雑煮仕立 鴨葛打ち（11月）

【えび】

【きぬさや】

絹さやすり流し 桜花豆腐（3月）

【きのこ】

鮭つみれきのこ汁（11月）

【キャベツ】

玉菜すり流し 伊佐木芽巻（5月）

【ぎゅうにく】

牛肉と根菜の味噌仕立（4月）

【ぎゅうにゅう】

牡蠣嶺岡仕立（11月）

【きゅうり】

胡瓜冷や汁 胡麻豆腐（7月）

胡瓜すり流し（7月）

【きりぼしだいこん】

薄葛仕立 精進具（8月）

【ぎんなん】

銀杏すり流し 帆立葛打（11月）

【くり】

栗すり流し 湯葉饅頭（11月）

【グリーンピース】

春香椀（2月）

【けいにく】

清汁仕立 鶏饅頭（1月）

卵の花仕立 鶏葛打ち（4月）

鶏スープゼリー寄せ（8月）

鶏肉と野菜のスープ煮（11月）

白菜ともずくのスープ（11月）

【こうやどうふ】

精進椀（8月）

精進仕立（8月）

【さけ】

鮭雑煮椀（1月）

鮭船場汁（10月）

鮭信州蒸し（10月）

のっぺい汁（10月）

鮭つみれきのこ汁（11月）

【さといも】

牛肉と根菜の味噌仕立（4月）

のっぺい汁（10月）

【さば】

鯖沢煮（9月）

【さんま】

秋刀魚焼目付 葛素麺（9月）

【じゃがいも】

蘇仕立 芋だんご（2月）

胡瓜すり流し（7月）

【じょうしんこ】

清汁仕立 蓬饅頭（3月）

【しらうお】

春ふかし椀（3月）

清汁仕立 寄せ白魚（4月）

【しらこ】

白味噌仕立 白子焼目付（1月）

【しらたまこ】

南京仕立 白玉だんご（9月）

【そばこ（そばを含む）】

蕎麦汁仕立（1月）

冷やしとろろ汁（6～7月）

鮭信州蒸し（10月）

そばがき 鴨汁（10月）

【そばのみ】

蕎麦浅蜷汁（3月）

【たい】

鯛雑煮（1月）

春の清汁仕立（3月）...243

【だいこん】

蟹みぞれ仕立（2月）

牛肉と根菜の味噌仕立（4月）

【だいず】

精進仕立（8月）

薄葛仕立 精進具（8月）

【たけのこ】

筍すり流し（3月）

【たまご】

春ふかし椀（3月）

荳胡麻仕立 温泉玉子（6月）

月見仕立 満月豆腐（9月）

【チーズ】

蘇仕立 芋だんご（2月）

【とうがん】

冬瓜すり流し なまり節（8月）

【とうにゅう】

豆乳汁（6月）

冷し豆乳仕立（7月）

南京仕立 白玉だんご（9月）

野菜椀 豆乳仕立（10月）...246

【とうふ】

絹さやすり流し 桜花豆腐（3月）

清汁仕立 蓆筏（5月）

【とこぶし】

南京すり流し 床節（6月）

【トマト】

夏精進仕立（6月）

暁仕立 鮎焼目付（7月）

【ながねぎ】

夏葱鮪仕立（6月）

【なす】

冷やしとろろ汁（6～7月）

【にんじん】

のっぺい汁（10月）

【はくさい】

白菜ともずくのスープ（11月）

【はまぐり】

蛤清海汁（3～4月）

【ふ】

雑煮仕立 鴨葛打ち (11月)

夏葱鮪仕立 (6月)

【ふき】

清汁仕立 蒟蒻 (5月)

【もずく】

白菜ともずくのスープ (11月)

【ぶたにく】

沢煮椀 (2月)

豚 蒟 玉子とじ (4~5月)

山菜沢煮 (5月)

豚汁 (11月)

【もち】

鯛雑煮 (1月)

雑煮椀 (1月)

鮭雑煮椀 (1月)

【ほしかいばしら】

雑煮仕立 貝柱餅 (1月)

冷や汁 (7月)

【やまといも】

冷やしとろろ汁 (6~7月)

海老月冠 清汁仕立 (9月)

【ほししいたけ】

薄葛仕立 精進具 (8月)

【ゆば】

栗すり流し 湯葉饅頭 (11月)

【ほたてがい】

銀杏すり流し 帆立葛打 (11月)

【よもぎ】

清汁仕立 蓬饅頭 (3月)

【まぐろ】

【れんこん】

海老蓮根すり流し (7月)

第3章 ご飯・ご飯替り

【あじ】

手打ちうどん (6月)

【あぶらあげ】

きつねうどん (通年)

【あずき】

小豆粥 (1月)

赤飯 (1月)

きつねそば (通年)

雑魚稻荷 (10月)

[ガリ]

【あなご】

穴子搔き揚井 (通年)

茄子 穴子 そぼろ井 (6月)

【あゆ】

鮎たで御飯 (6月)

鮎飯蒸し (7~8月)

鮎雑炊（9月）

【いくら】

あられイクラ丼（10月）

[イクラ醤油漬]

親子丼（10月）

【うどん】

きつねうどん（通年）...258

荳胡麻うどん（1月）...259

手打ちうどん（6月）...259

冷やだれうどん（8月）...260

【うなぎ】

鰻桜寿し（3月）

[寿し飯]

【えごま】

荳胡麻うどん（1月）

【かき（牡蠣）】

牡蠣丼（11月）

【かつお】

鯉漬飯蒸し（8月）

【かもにく】

鴨そぼろ御飯（12月）

【かんぴょう】

干瓢海苔巻（3月）

【ぎゅうにゅう】

クリーム飯（通年）

【くり】

栗おこわ（10月）

【グリーンピース】

グリーンピース御飯（2月）

【けいにく】

レバーカレー（通年）

鶏飯（2月）

鶏大根飯（3月）

鶏砂肝胡椒飯（6月）

鶏五目御飯（7月）

鶏そぼろ御飯（7月）

【ごぼう】

新牛蒡 椎茸御飯（4月）

胡麻とろろ御飯（6月）

【ごま】

胡麻粥（1月）

【こめ】

赤飯（1月）

赤飯（モチ米・1月）

春粥（4月）

玄米御飯（9月）

[土鍋で炊く場合]

【さくら（葉）】

葉桜御飯（4月）

【さくらえび】

駿河飯（5月）

【さけ】

親子丼（10月）

【ざっこく】

豚雑穀御飯（6月）

黒米焼飯（9月）

【さつまいも】

さつまいも 豚肉炊き込み御飯（10月）

【さやえんどう】

さやえんどう菜種丼

【さわら】

さごしそば巻（3月）

【しいたけ】

新牛蒡 椎茸御飯（4月）

【しばづけ】

柴漬飯蒸し（8月）

【じょうしんこ】

小豆粥（1月）

【しらす・しらすぼし（ちりめんじゃこ）】

しらす飯蒸し（4月）

雑魚山椒御飯（6月）

雑魚生姜飯（9月）

雑魚稲荷（10月）

【そうめん】

野菜冷し素麺（7月）

茄子酸味素麺（7月）

トマト汁素麺（7月）

素麺加薬梅肉掛（7月）

胡麻酢素麺（8月）

【そば】

きつねそば（通年）

さごしそば巻（3月）

そば寿し（3月）

とろろそば（6月）

鯿茄子そば（7月）

【そばのみ】

粒蕎麦あん掛（1月）

【たい】

鯛赤飯（1月）

葉桜御飯（4月）

鯛御飯（5月）

【だいこん】

鶏大根飯（3月）

大根粥（11月）

【だいず】

炒り大豆御飯（11月）

【たけのこ】

筍御飯（4月）

【たまご】

さやえんどう菜種丼（2～3月）

蒸寿し（9月）

卵と豚肉の半熟丼（10月）

玉子蒸寿し（11月）

蓮根飯（11月）

【ちりめんじゃこ】 しらすぼし

【とうふ】

豆腐粥（8月）

埋み豆腐（12月）

【トマト】

トマト茶漬（6～8月）

【ながねぎ】

葱鮪飯（11月）

【なす】

茄子 穴子 そぼろ丼（6月）

茄子酸味素麺（7月）

鯿茄子そば（7月）

【なめこ】

なめこ雑炊（10月）

【にしん】

鯿茄子そば（7月）

【のり】

干瓢海苔巻（3月）

【ぶたにく】

カレーライス（通年）

豚雑穀御飯（6月）

卵と豚肉の半熟丼（10月）

さつま芋 豚肉炊き込みご飯（10月）

【まぐろ】

漬け鮪 焼目付（通年）

葱鮪飯（11月）

【みょうが】

茗荷御飯（7月）

茗荷粥（8月）

【もずく】

なめこ雑炊（10月）

【やまといも】

とろろそば（6月）

【ゆば】

湯葉粥（通年）

【ラーメン】

和風ラーメン（5月）

【れんこん】

蓮根飯（11月）

【わかめ】

若布雑炊（3月）

芽かぶ雑炊（3月）

【いろいろ】

鶏五目御飯（7月）

かやく御飯（10月）

【ふりかけ・つくだに他】

萬じゃこ（通年）

萬大豆（通年）

牛肉しぐれ煮（通年）

沢庵土佐和へ（通年）

煮干ふりかけ（通年）

おきなふりかけ（通年）

たらこふりかけ（通年）

鯉節ふりかけ（通年）

若布ふりかけ（4月）

鮭ふりかけ（4月）

昆布佃煮（6月）

鰻ふりかけ（7月）

カマスふりかけ（9月）

じゃこ菜（12月）

第4章 菓子・デザート

【あずき・あん】

花びら餅（1月）

【求肥】

萬蒸し羊羹（1月）

多加羅羊羹（1月）

桜餅（3月）

葛桜 衣かつぎ（4月）

紫蘇羊羹 笹包み（5月）

柏饅頭（5月）

草だんご（5月）

蓬水無月（6月）

引茶小倉アイス（7月）

二色水羊羹（7月）

豆乳大福（9月）

萩寄せ羊羹（9～10月）

薯蕷饅頭（10月）

湯葉ふくさ（10月） 316

蒸しどら（10月）...293

紅葉蒸し羊羹（11月）...294

柚子博多（11月） 315

【あんず】

アプリコットゼリーの黒蜜掛（8月）

[黒蜜B]

【いちご】

苺 抹茶寄せ（3月）

石垣苺（3月）

サンタ苺（12月）

【おおば】

紫蘇羊羹 笹包み（5月）

紫蘇南京羹（7月）

【おから】

萬羊羹（2月）

【かき（柿）】

柿ゼリー（11月）

【かぼちゃ】

萬羊羹（2月）

紫蘇南京羹（7月）

南京アイス大福（8月）

【かんでん】

フルーツ淡雪羹（8月）

梨ソーダ寄せ（9月）

【ぎゅうにゅう】

胡麻豆腐 黒蜜掛（通年）

苺 抹茶寄せ（3月）

お茶アイス（6月）

引茶小倉アイス（7月）

とうもろこしアイス（8月）

南京アイス大福（8月）

胡桃豆腐（9月）

芋プリン（10月）

【きんかん】

射込金柑 空豆 オレンジ掛（2月）

金柑寄せ（2月）

【くずこ】

翡翠饅頭（6月）

紫蘇葛揚（7月）

葛焼（7～8月）

梨餅レモン蜜掛（9月）

梨 あべ川餅 (9月)

【くり】

栗カステラ (1月)

【くるみ】

柚べし大福 (4月)

胡桃豆腐 (9月)

【くろまめ】

黒豆あられ (11月)

【くわい】

慈姑餅 (11月)

【ごぼう】

萬羊羹 (2月)

【ごま】

胡麻豆腐 黒蜜掛 (通年)

胡麻しるこ (1月)

胡麻求肥キウイ掛 (11月)

【こめ】

二色ぼた餅 (5月)

【さくら(葉)】

葛桜 衣かつぎ (4月)

【さつまいも(むらさきいも含む)】

芋織部 (1月)

萬羊羹 (2月)

芋カステラ (2月)

寄せ芋 (3月)

石垣苺 (3月)

紫芋のスイートポテト (10月)

芋プリン (10月)

芋軽羹 (11月)

【じょうしんこ】

味噌柏餅 (5月)

草だんご (5月)

醤油だんご (11月)

【しらたまこ】

豆腐揚だんご (通年)

花びら餅 (1月)

胡麻しるこ (1月)

蓬餅 (6月)

かき氷 (8月)

【そらまめ】

空豆蜜煮 (4月)

【チーズ】

和風チーズケーキ (通年)

【ちゃ】

お茶アイス (6月)

新茶羹 (6月)

引茶小倉アイス (7月)

【チョコレート】

若草クレープ巻 (5月)

【でこぼん】

デコボンのフルーツ寄せ (2月)

【とうにゅう】

蓬水無月 (6月)

豆腐キャラメル掛 (7月)

果実豆乳あられ (7月)

豆乳大福（9月）

芋プリン（10月）

黒豆プリン（12月）

【とうふ】

豆腐揚だんご（通年）

人参カステラ（12月）

【とうもろこし】

とうもろこしアイス（8月）

【ながいも】

薯蕷淡雪羹（4月）

蒸し薯蕷 ピースあん掛（4月）

薯蕷水無月（6月）

【なし】

梨餅レモン蜜掛（9月）

梨ソーダ寄せ（9月）

梨ゼリー寄せ（9月）

梨 あべ川餅（9月）

【生クリーム】

蒸しどら（10月）

【にんじん】

人参カステラ（12月）

【ほうれんそう】

春衣包み（1月）

芋織部（1月）

翡翠饅頭（6月）

【みそ】

三色花見だんご（3月）

味噌柏餅（5月）

【メロン】

淡寄せメロン（8月）

【やまといも】

薯蕷饅頭（10月）

芋軽羹（11月）

【ゆず】

柚子博多（10月）

【ゆば】

湯葉ふくさ（10月）

【よもぎ】

蓬ふくさ（3月）

[ヨモギ粉でつくる生地]

蓬カステラ（5月）

草だんご（5月）

若草クレープ巻（5月）

蓬餅（6月）

蓬水無月（6月）

【りょくちゃ】 ちゃ

【レモン】

レモン籠盛（4月）

[空豆蜜煮]

【わらび】

生蕨餅（5月）

【いろいろ】

フルーツ青柚子水掛（6月）

果実豆乳あられ（7月）

吹き寄せ砂糖漬（11月）

月別献立参考例