

## 【長尾智子の毎日を変える料理】目次

### 1 おつまみとおかず

おいしい酒の肴は、毎日のおかずにも、明日のお弁当にも。

素揚げししとうのみみ海苔和え  
ごぼうのブション  
いんげんのチーズパン粉焼き  
サーモンのベーコン巻き  
粗挽きポークバーグ  
そら豆とグリーンピースの白和え  
きのこの揚げ浸し  
かぶの葉ときゅうりの浅漬け  
いかのゆず和えと湯むきトマト  
レバーのスパイスソテー  
レバーのやわらかコンフィ  
いわしのレモンマリネ  
いわしの手開き  
いわしのフライ こしょうとベーコン風味  
トマトとパプリカの目玉焼き  
たらのスクランブルエッグ  
鯛と野菜の蒸しもの、あさり出汁  
里いものマッシュ  
根っこと茎の天ぷら

### 2 ご飯と定食

今日からご飯は鍋で炊く。一膳のご飯を中心に献立をつくろう。

とうもろこしご飯  
スパイス炊きおこわ  
あさりとじゃがいもの炊き込みご飯  
豆腐としょうがの炒りそば  
ちりめんじゃこの味噌炒め

春菊ひじき

鍋でご飯を炊く

一汁二菜定食1 酸っぱいしょうが焼き定食

一汁二菜定食2 里いも定食

酸っぱいしょうが焼き

きゅうりの浅漬け

里いも鶏そぼろ煮

油揚げとねぎの味噌汁

花切り大根のぱりぱり

一汁二菜定食3 鮭の麴焼き定食

鮭ときのこの麴焼き

あおさと豆腐の味噌汁

長いものピクルス

### 3 盛り上がる料理

作る自分も食べる皆も、楽しくおいしい。盛り上がる！一品。

野菜のオーブン焼き

カリフラワーのグラタン

カリフラワーの切り方

シトラスチキンソテー

たこのスモーク風味

ミックスハーブ塩

混ぜて仕上げるご馳走サラダ

すっきり小鍋料理

エスニック風混ぜご飯

### 4 短期保存食

野菜・肉・魚で簡単に。おかずの素は、あなたの右腕。

毎日の食事のための「おかずの素」

鶏肉・豚肉の塩漬け

豚肉・鶏肉の塩煮

魚の塩漬け／味噌漬け

大根の塩煮  
塩グリーンピース／塩そら豆  
ゴーヤときゅうりの塩もみ  
塩もろこし  
塩きのこ  
ねぎの塩煮  
トマトのオイル漬け  
れんこんのごま油漬け  
酢もみ玉ねぎ  
いろいろ野菜のピクルス

## 5 カレー的料理

カレーのようで、カレーじゃない。ひと味ちがうカレー料理のすすめ。

鶏肉とほうれん草のカレー  
あさりとベーコンのトマトカレー  
野菜と挽き肉のセミドライカレー  
豚肉とひよこ豆のカレー  
お手軽カレー  
カレーにぴったりのサラダ  
    トマトと塩もみきゅうり  
    酢もみ玉ねぎとチーズのサラダ  
    セロリとオレンジのサラダ  
    ゆずこしょう風味のアボカドサラダ  
しょうがの塩漬け  
かぼちゃのスパイス焼き

## 6 甘いものとお茶

食後に、おやつに、とびきりおいしい甘いものとお茶で一服。

きんかんの和三盆まぶし  
甘酒のミルクアイス  
いちごのビネガーコンポート  
梅干しとざくろのグラニテ

いちごとビターチョコレートのパルフェ

豆乳の葛ハバロワ

シンプルなデザートのためのソース

    メープルオレンジソース

    しょうがジャム

    黒糖ゆで小豆

甘酒作り おくるみ方式

玄米ミント茶

ほうじはま茶

スパイシーイボスティー

水出し冷茶

スモーキーミルクティー

Column ++

小さな台所からあなたへ

使い続けてきた道具

頼りになる調味料／手助けしてくれる食材

料理を始める前に

味の決め手を作っておく

    おろし塩しょうが

    おろし塩ゴーヤー

    塩ゆず

    すっきり椎茸ぽん酢

    ごま味噌油

    アンチョビオイル

蒸し煮を基本の野菜料理にする

    蒸し煮野菜

    蒸し煮野菜＋トマトのスープ

    和風ミネストローネ

玉ねぎを切る楽しみ

「麴漬けの素」作り

おかずの素でさっと一品

おかずの素ミックスサラダ  
ぶりねぎゴーヤー  
玉ねぎと塩もろこし  
れんこんと豚肉の和えもの  
大根の味噌汁  
鮭の麴焼き

お手軽弁当

おむすび弁当 具だくさんのスープつき  
ぶりとキャベツのせゴーヤーご飯  
ベーグルサンドと蒸し煮野菜サラダ

冷蔵庫に卵があったら

ゆで卵  
半月目玉焼き  
温泉玉子

圧力鍋に下ごしらえを手伝ってもら  
圧力鍋で豆を煮る（ひよこ豆の水煮）  
けちけち揚げのすすめ  
今日からあなたの台所で