

【ベジタリアン 野菜がおいしい韓国おかず 150】目次

我が家の食卓にはいつも野菜がありました。

第1章 私の大切な一皿

定番ナムル

(大豆もやしナムル／ほうれん草ナムル／ぜんまいナムル)

ピピムパプ

にらとあさりのチヂミ

チャプチェ

朝鮮かぼちゃと煮干しのさっと煮

パジャン

ふきの葉とわかめのサムパプ

山東菜の辛味噌ヤンニョムがけ

よもぎスープ

丸鶏のわかめスープ

コラム

とうがらし いろいろ

味の決め手ヤンニョム これさえあれば韓国料理

ごまをする 栄養を吸収しやすく

本書で使ったそのほかの食材

第2章 春夏秋冬 いつでも野菜料理

春の野菜料理

たんぽぽの葉のセンチェ

芹のカンフェ

芹のナムル

芹ともやしの芥子チャプチェ

芹とつぶ貝のチョジャン和え

筍ナムル

筍と牛肉の炒め和え

筍と海老の松の実ソース和え

筍たっぷりのタッチム
ふきと牛肉の煮物
ふきの葉のナムル
ふきのフェ
うどのチョジャン和え
たらの芽のフェ
春野菜のナムル5種
春野菜のジョン
新玉ねぎと三つ葉のセンチエ
新玉ねぎの肉詰めジョン
玉ねぎとキムチのチヂミ
春キャベツのサムパプ
春キャベツと牛すじのスープ
キャベツのチヂミマヨコチュ味
キャバツたっぷりタッカルビ
菜の花ナムル
春野菜のビビムパプ
菜の花とほたての芥子和え
たらこのヘルシーピピムパプ
千切り野菜と鯛のナッツヤンニョムがけ
彩り野菜のミルサム

夏の野菜料理

きゅうりの煮含めナムル
きゅうりの炒めナムル
はさみきゅうりの甘酢がけ
きゅうりの冷やしスープ
たたききゅうりと牛肉の生姜炒め
朝鮮かぼちゃのジョン
朝鮮かぼちゃとキムチのチヂミ
朝鮮かぼちゃのトッポッキ
茄子ナムル
蒸し茄子の甘酢冷菜
茄子の冷菜
茄子と挽き肉のピリ辛炒め
さばと茄子の味噌煮

トマトのセンチエ
トマトと豆腐のサラダ
プチトマトのチーズ焼き
ししとうのじゃこ炒め
ししとうがらしのナムル
ゴーヤのコチュジャンナムル
ゴーヤの豚キムチ炒め
赤と緑のピーマンナムル
冬瓜ナムル
冬瓜と鶏肉の煮物
かぼちゃ粥
サムギョプサルの野菜包み
サンチュのセンチエ
えごまの葉の肉詰めジョン
えごまの葉のしょうゆ漬け
モロヘイヤのナムル
つるむらさきのナムル
にらナムル
いわしとにらのヤンニョム煮
まぐろのオクラキムチ和え
にんにくの茎の辛味噌炒め
セロリと牛肉のコチュジャン炒め
セロリのあっさり漬け
グリーンアスパラのマヨコチュ
サラダピピムミョン
鯉の香味野菜がけ
夏野菜のユッケジャン

秋の野菜料理

じゃがいものもっちりチヂミ
千切りじゃがいもとキムチのチヂミ
じゃがいもナムル
じゃがいもと鶏のコチュジャン煮
里芋粥
里芋と昆布のスープ
さつまいもの甘煮

お芋のキャンファサラダ
コロコロ山芋ナムル
山芋とわかめのさっぱり和え
しいたけと舞茸のジョン
きのこナムル
エリンギナムル
ごぼうナムル
牛肉ごぼう
人参とごぼうの甘辛煮
人参ナムル
ずいきナムル
れんこんナムル
大豆もやしの炊き込みご飯
もやしと海苔のナムル
もやしだけ炒め
小大豆もやしの辛味ナムル
大豆もやしスープ
小大豆もやしと牛肉の重ね煮
彩り野菜と牛肉の七色鍋
三色チヂミ
五目煮

冬の野菜料理

大根の煮含めナムル
大根のチョナムル
大根と貝割れ菜のセンチエ
大根とご飯ヤンニョムがけ
大根と人参の甘酢ナムル
大根とぶりカマのコチュジャン煮
切干し大根のコチュジャン炒め
鶏大根スープ
かぶとかぶの葉のスープ
かぶのしょうゆ漬け
白菜と水菜のコッチョリ
二色の白菜ナムル
白菜と手羽先のヤンニョム鍋

白菜と蓮の花蒸し
白菜のこっくり味噌スープ
ほうれん草と春菊のナムル
ほうれん草のチャプチェ
三色野菜の卵巻き
春菊のセンチエ
春菊ナムル
小松菜ナムル
小松菜にんにく
小松菜のチョレギ
根三つ葉のチョジャン和え
蒸し野菜のヤンニョムがけ
万能ねぎと卵のパジョン
万能ねぎと海老のチヂミ
干しかぼちゃのナムル
生姜茶
白山菊のナムル
トラジナムル

料理別さくいん
主材料別さくいん