

## 【野菜調理ハンドブック】

目次

まえがき

### 第1章 野菜調理の基本

野菜調理の器具

むきもの飾り切りの道具

基本の包丁使い

姿勢と立ち方／包丁と手の基本の位置／包丁の持ち方／包丁の使い方

基本の切り方

桂むき／けん／よりけん／網けん／唐草大根／丸・輪切り／半月／利久／角柱  
いちょう／地紙、櫛／角・四角／六角形・亀甲／五角形／八角形／色紙／うろこ  
小爪／ばち／菱形／短冊／拍子木／粗せん／賽の目、あられ、粗みじん  
生姜のみじん切り／タマネギのみじん切り

[コラム] 面取り

飾り切り図鑑

野菜の基本調理

ゆでる／アク抜き／味つけ

[コラム] 灰アクの作り方／裏漉し

だし・合せ調味料

だし／浸け地／八方だし／二杯酢／三杯酢／土佐酢／加減酢  
玉味噌／田楽味噌／焼きだれ

## 第2章 春夏秋冬の野菜便覧

### 【春】

**莢豌豆** 下ゆで／せん切り／味つけ

鶏の鐘馗煮／莢豌豆鯛の子まぶし

**豌豆** 塩ゆで／壺で蒸らす

豌豆の翡翠煮／豌豆のすり流し

**独活** 下処理・アク止め／あやめ独活／白煮の下処理

吉原独活白煮

**蒨のとう** 天ぷら

蒨のとうの辛煮

**蒨** 下ゆで／青煮1／青煮2

穴子の八幡巻／生節 蒨の田舎煮／鱧の子の玉締め／炊合せ

**筍** アク抜き／各部位の基本の切り方

若竹煮／筍の梅肉和え／筍の土佐煮／筍の絹皮寄せ／筍真砂糝薯 豌豆すり流し仕立

**たんぽぽ** 下ゆで／根の下処理

たんぽぽの白和え

**蕨** 早ワラビのアク抜き／ワラビのアク抜き

鯛の白子豆腐／甘鯛の昆布締め

**山葵** 掃除／すりおろし方／針ワサビ

**花山葵** 辛みの出し方

花山葵のお浸し

### 【夏】

**青紫蘇** せん切り

紫蘇ごはん

**青梅** 掃除・酸味の抜き方／葛水仙

青梅蜜煮／煮物椀 清汁仕立

**オクラ** 姿のまま使う／輪切り／せん切り／笹打ち／筒オクラ

叩きオクラ寒天寄せ／鮑の吉野煮／鱧の昆布締め／鱸の白滝流し

**南瓜** 木の葉南瓜／せん切り／花南瓜

芋蝸南瓜／南瓜の田舎煮

**莢隠元**

莢隠元の胡麻和え

**すだち** 菊釜／果汁の絞り方

**胡瓜** 板ずり／笹打ち／水玉胡瓜／蛇腹胡瓜／切り違い／松

**白瓜** 雷干し

白瓜のサーモン射込み／雷干しの芥子酢味噌和え

**空豆** 塩蒸し／蜜煮

空豆の蜜煮／空豆の挟み揚げ

**冬瓜** 切り方／桂むき／丸むき／かんな冬瓜／翡翠煮

煮物椀 薄葛仕立／冬瓜奉書巻き／煮物椀 清汁仕立

**賀茂茄子** 田楽／翡翠煮

鴨那須の田楽／賀茂茄子の翡翠煮／賀茂茄子の釜

**茄子** 揚げ煮

茄子揚げ煮／鯛のおかき揚げ／茄子と烏賊の利久煮

**防風** 錨防風／酢取り防風

**実山椒** 佃煮

鰻の有馬煮

**茗荷** 笹打ち／まとい／せん切り／末広

酢取茗荷

**【秋】**

**芋茎** アク抜き／煮含める

煮物椀／冷やし炊合せ

**里芋** 六方むき／含め煮

子芋含め煮／石垣子芋／子芋の五色黄煎まぶし／衣かつぎ

**馬鈴薯** 皮のむき方／形に抜く／着色

鯛の空揚げ／雲丹ひらめ巻き／屯田餅

**栗** 皮むき／旨煮／渋皮煮／栗煎餅

栗煎餅／焼き栗の旨煮 渋川煮

**蓮根** 花蓮根／雪輪蓮根・矢車蓮根／蛇籠蓮根／矢羽根蓮根／酢蓮根／蓮根豆腐

鱸の緑焼き／握り蓮根／蓮根豆腐

**銀杏** 殻のむき方／松笠銀杏／塩煎り銀杏／握り銀杏／餅銀杏

海老の銀杏焼き

**松茸** 掃除／半割り／梨割り／針松茸

煮物椀

**ぶなしめじ** 酢浸け

焼きしめじの酢浸け

**舞茸** 舞茸の辛煮白和え

**椎茸** 飾り切り

**ほうき茸** じか炊き

ほうき茸のじんだ掛け

**平茸** 天ぷら

平茸の天ぷら

【冬】

**海老芋** 櫛形／六法むき 1／六法むき 2／鶴の子／海老芋麺

芋棒／唐蕎麦

**蕪** 菊花蕪 1／菊花蕪 2／菊花蕪 3／蕪釜・風呂吹き／蒸し煮込み／砵巻き

蕪の風呂吹き／菊花蕪 敷き黄味味噌／サーモンの砵巻き／菊花蕪 鶏そぼろ射込み／蕪釜

**百合根** 大場百合根・花びら百合根／牡丹百合根／茶巾百合根

炊合せ／牡丹百合根蜜煮／百合根豆腐

**慈姑** 六方慈姑／松笠慈姑／絵馬慈姑／鈴慈姑／小づち慈姑

慈姑団子香煎まぶし

**金時人参** 梅人参／ねじり梅／紅白千代結び／紅白相生結び／手綱

**堀川牛蒡** 下ゆで／射込み堀川牛蒡

堀川牛蒡 道明寺射込み／堀川牛蒡の赤土焼き

**牛蒡** 洗い方／乱切り／管牛蒡／結び牛蒡／笹がき牛蒡／叩き牛蒡

煮付 あぶらめ 管牛蒡／きんぴら牛蒡／管牛蒡射込み糝薯

**長芋** 白扇

長芋素麺

**葱** みじん切り／斜め切り・洗い葱／白髪葱

**ほうれん草** 下ゆで／お浸し／青寄せ

ほうれん草のお浸し

**春菊** 葉の処理

**白菜** 芯の取り方／切り方／巻白菜

白菜の鶏肉挟み蒸し

**青味大根** 下処理

**柚子** 糸柚子／結び柚子／折れ松葉／柚子釜

蟹入り柚子釜

**金柑** 蜜煮

用語解説

おわりに

著者紹介