

## 【やさい割烹】

### 目次

「野菜が8割」テクニック

魚介と肉をひきたてる野菜たっぷりのソース

## 第1章 野菜ごとの料理 (50音順)

### <野菜>

#### あおな

ハマグリのリゾット 紅葉苔と小松菜のサラダ 苺ドレッシングで  
桜鱒のコンフィ 柚子の香り  
のらぼう菜と行者大蒜の吸い物 琵琶湖産稚鮎

#### あすばらがす

ホワイトアスパラガスの柚子ドレッシング  
グリーンアスパラガスと鮑 鮑のジュレで  
ホワイトアスパラ豆乳豆腐  
グリーンアスパラガスのソテーと蒸し鮑 肝とアスパラのソース

#### うど

山独活とあおり烏賊 梅肉ソース  
独活の牛肉巻  
山独活三種 明太和え、金平、かき揚げ  
独活の土佐揚

#### うるい

うるいの帆立貝巻 黄味酢かけ

#### えだまめ

枝豆と黒鮑のずんだ和え

#### えびいも

海老芋の山葵和へ  
海老芋の胡麻豆腐のお椀

海老芋の雲丹焼

えんどうまめ

ピース豆腐

グリーンピースのすり流し

えんどう豆の豆腐

豆、まめ、マメ

おくら

雲丹オクラ

鱈オクラ寄せ

かぶ

蕪と柚子の琥珀寄せ

蕪と穴子の南蛮焼

赤蕪のムース

かぼちゃ

南瓜と夏野菜の海老のモナカ

南蛮煮

栗南瓜奉書焼

カステラ

きくいも

菊芋すり流し スープ仕立て

菊芋のきんぴら

きにら

黄ニラと蟹 酢の物

きのこ

舞茸と明日葉のお浸し

天然茸とオリーブの炊き込みご飯

きゃべつ

春キャベツと桜海老コロッケ

天然茸とオリーブの炊き込みご飯

きゃべつ

春キャベツと蛍烏賊 黄味辛子かけ

春キャベツの炊き込みご飯

きゅうり

胡瓜の汁掛飯

胡瓜のグリーン寄せ

ぎょうじゃにんにく

行者大蒜と新玉葱のソテー 時しらずの塩焼きとともに

くれそん

クレソンと時しらずの炊き込みご飯

くわい

慈姑の飛龍頭

慈姑海老

ごーや

ゴーヤアイスクリーム

こーらび

コールラビと黒キャベツの含め煮

ごぼう

根菜と鰯のお椀

堀川牛蒡と尾崎牛

新牛蒡肉詰め煮

牛蒡の新挽揚

牛蒡の月冠揚

さつまいも

さつまいものチーズ寄せ

安納芋と黒糖アイスクリーム

芋羊羹 黒胡麻掛

しそ

フルーツポンチ 赤紫蘇のシロップで  
赤紫蘇情熱ジュース

じゃがいも

じゃがいもと空豆の胡麻和え  
新じゃが芋の混ぜご飯 バター風味

じゅんさい

順オキウイ酢  
順菜と鱧の白出汁ジュレ泡がけ  
順オのしゃぶしゃぶ  
順オと素麺 温玉添え

しょうが

谷中生姜 蟹真丈揚げ

しゃくようか

春花と桜鯛のお造り

せり

芹の肉巻  
芹と白魚のかき揚げ  
芹の葉のかき揚げと根の天ぷら

そらまめ

空豆海老挟み新挽揚  
空豆蜜煮 オレンジ掛

だいこん

寄せ大根  
千段なます  
大根ロール  
冬大根と寒鰯のお造り

聖護院大根 牡蠣のみぞれ鍋

たけのこ

筍、パイナップル、寒縮ほうれん草のサラダ  
筍挟み揚  
筍と鯛 海老新丈 鳴門蒸し  
筍ご飯

つるむらさき

ずわい蟹の菊花和え つるむらさきの花

とうがらし

万願寺甘長唐辛子と鶏胸肉の梅肉和え  
じゃこ青唐  
青唐海老射込揚  
万願寺唐辛子 海老新丈挟み揚げ 赤万願寺ソース

とうがん

茄子そうめんと冬瓜そうめん

とうもろこし

とうもろこしと鱧の冷製  
とうもろこしの握り寿司と胡瓜とタコの串揚げ  
ヤングコーンと新玉ネギを焼いて  
とうもろこしご飯

とまと

鱈の造り トマトゼリー掛  
トマトと鯛カルパッチョ  
トマト色々5種のサラダ  
THE トマト和え  
トマトの帆立射込  
トマト炊き込みごはん トマトと冬瓜味噌汁

なす

茄子の胡麻寄せ 黄味酢掛

秋茄子の投入寄せ 焼茄子ソースかけ  
賀茂茄子と鯉柔煮  
茄子と牛の叩き  
茄子と夏野菜新丈揚げ

なのはな

菜の花昆布締  
菜の花松前漬  
味噌白和え  
菜の花の西京味噌ソースかけ  
菜の花ごはん

にんじん

人参豆腐  
デコボンと金時人参  
射込人参  
大塚人参のコンフィそのまま  
人参カステラ抹茶クリーム掛

ねぎ

鱈の西京焼 深谷葱とリンゴ  
鰯塩焼き いよかんソース掛け 下仁田葱と菊芋

はくさい

イカの瞬間マリネと白菜 観音山レモンのソース  
白菜のすり流し スープ仕立て  
焼白菜鮭巻  
真鯛と白菜の蒸し物 グリンピース餡  
白菜と餅豚 すり流し  
鴨の白菜スープ鍋

はなわさび

花山葵のお浸し  
葉山葵のゼリー掛

ぱぷりか

3色のパプリカと三つ葉のお浸し  
伊勢海老とパプリカの焼物 ワカメのソース

ふき

蒨と穴子の笹寄せ  
蒨の松皮巻  
蒨と黒毛和牛のごはん

ふきのとう

蒨の臺チーズ射込揚  
ふきの唐コロッケ  
蒨の臺と海老の二身揚

ぶろっこりー

ブロッコリーのすり流し スープ仕立て

みつば

根三葉と紅葉鯛炭火焼 三つ葉ソース

みょうが

茗荷の子持揚  
茗荷の玉子とじ  
茗荷ご飯

めかぶ

鳥貝と芽かぶの酢の物 山椒の香り

やまいも

長芋の三杯酢 もみじ茶  
サーモン博多寄せ  
蟹と長芋 薯蕷羹

ゆりね

黒豆百合根  
百合根雲丹最中

百合根万十 煎餅包み

らっきょう

島らっきょと豆鮎南蛮漬け

れたす

ザ・レタス

れんこん

蓮根餅と海老まんじゅう

紅葉蓮根

蓮飯

蓮根のおやき

わらび

煮浸し

わらびと大山烏団子煮物椀

わらびゆばとろ餡かけご飯

蕨餅 黒蜜掛

いろいろ

春にがみ野菜お浸し

春野菜のサラダ仕立て ローズヒップとハイビスカスのソース

春が来た！

飾り切りした野菜とお造り

野菜のちらし寿司

モロヘイヤとオクラ 夏野菜ソーメン

野菜の蜜煮

<フルーツ>

いちご

苺とピスタチオの白和え

いちじく

無花果の胡麻トロ焼き

きんかん

金柑と赤なまこ酢

ぐれーぷふる一つ

グレープフルーツと平貝 ヨーグルトかけ

すいか

豚肉とスイカのサルサソース

スイカとズッキーニのソテー

西瓜のゼリー寄せ

すだち

菊花入り酢立ゼリー寄せ

なし

秋鱧と梨 塩ポン酢和え

ばいなっふる

パイナップルとゼリー 大葉とミントの風味

もも

モモと新生姜の酢の物 豚肉しゃぶ添え

りんご

鱈のグリーンピース焼き 焼リンゴを添えて

ル・レクチェ、京人参、帆立とりんご酢ジュレ

## 第2章 野菜調理の基本

### 基本的な野菜の切り方

基本の形

桂むき

むきもの・飾り切り

タケノコの切り方

## 野菜の基本調理

管牛蒡

面とり

青菜のゆで方と浸し方

花菜の下ゆで（おか上げ）

里芋の煮含め方