

## 【100の素材と日本料理 下巻 野菜・肉篇】目次

### 凡例

## 第1章 野菜

### 1 あおなの知識

#### 基本料理

春菊のお浸し

菊菜の白和え

田芹の胡麻和え

水菜はりはり鍋

#### 応用料理集

### 2 あすばらがすの知識

#### 基本料理

アスパラ和風サラダ

アスパラベーコン巻き

アスパラ白扇揚げ

#### 応用料理集

### 3 うどの知識

#### 基本料理

独活白煮

山独活酢味噌和え

独活の酢のもの

独活の穂先の天ぷら

独活のきんぴら

#### 応用料理集

### 4 えだまめの知識

#### 基本料理

枝豆塩ゆで（枝なし・枝付き）

青呉汁（味噌仕立て・蛤だし仕立て）

ずんだ和え  
枝豆当座煮  
応用料理集

## 5 えびいもの知識

基本料理

海老芋含め煮  
海老芋の海老射込み  
鶉饅頭  
海老芋空揚げ  
焼き海老芋  
応用料理集

## 6 えんどうの知識

基本料理

豌豆葛煮  
豌豆すり流し  
豌豆ご飯  
豌豆しんじょう  
応用料理集

## 7 かぶの知識

基本料理

かぶら蒸し  
鯛かぶら  
かぶら鮓  
かぶら羹汁  
・甘鯛みぞれ椀 上巻アマダイ参照  
応用料理集

## 8 かぼちゃの知識

基本料理

南瓜直炊き  
南瓜精進揚げ  
南瓜玉子豆腐詰め

南瓜すり流し  
応用料理集

## 9 くわいの知識

基本料理

慈姑含め煮

慈姑煎餅

慈姑すりおろし包み揚げ

応用料理集

## 10 ごぼうの知識

基本料理

叩き牛蒡

堀川牛蒡の海老射込み

堀川牛蒡たれ焼き

管牛蒡

牛蒡かき揚げ

きんぴら牛蒡

加薬ご飯

新牛蒡汁

牛蒡と牛肉の時雨煮

・鰻八幡巻き 上巻うなぎ参照

応用料理集

## 11 さつまいもの知識

基本料理

丸十蜜煮

栗きんとん

応用料理集

## 12 さんさいの知識

基本料理

蕨山葵酢浸し

蕨信田巻き

ぜんまい油炒め煮

こごみ胡桃和え  
たらの芽薄衣揚げ  
みず酢味噌和え  
応用料理集

### 13 しょうがの知識

基本料理  
べっこう生姜  
応用料理集

### 14 しろうりの知識

基本料理  
白瓜雷干し粉鯉和え  
桂瓜穴子尾州巻き  
応用料理集

### 15 ずいきの知識

基本料理  
芋茎白煮  
芋茎吉野煮  
芋茎胡麻酢和え  
芋茎味噌汁  
芋茎ずし  
芋茎柚子浸し  
応用料理集

### 16 そらまめの知識

基本料理  
空豆塩ゆで（皮付き・皮なし）  
ひばり豆腐  
茄子のひばり和え・車海老のひばり和え  
きじ揚げ・小袖揚げ  
応用料理集

## 17 だいこんの知識

### 基本料理

風呂吹き大根

鯰大根

霰和え

宮重巻き

大根なます

大根飯・大根汁

- ・船場汁 上巻さば参照
- ・烏賊と大根の白煮 上巻いか参照
- ・唐墨大根 上巻からすみ参照
- ・手綱人参 下巻にんじん参照

### 応用料理集

## 18 たけのこの知識

### 基本料理

筍木の芽和え

筍直煮

筍木の芽焼き

若筍の吸いもの

筍の天ぷら

筍ご飯

### 応用料理集

## 19 とうがんの知識

### 基本料理

冬瓜翡翠煮

冬瓜博多鰻吉野煮

冬瓜釜仕立て冷やし素麺

### 応用料理集

## 20 とうもろこしの知識

### 基本料理

とうもろこし豆腐

とうもろこしすり流し汁

応用料理集

## 2 1 なすの知識

基本料理

茄子田楽

練茄子

茄子の揚げ煮

茄子翡翠煮

茄子しぎ焼きもどき

焼き茄子

応用料理集

## 2 2 なばなの知識

基本料理

菜の花胡麻浸し

菜の花昆布締め

菜の花ずし

菜の花しんじょう

応用料理集

## 2 3 にんじんの知識

基本料理

梅人参

手綱人参

人参豆腐

・きんぴら牛蒡 下巻ごぼう参照

・大根なます 下巻だいこん参照

応用料理集

## 2 4 ねぎの知識

基本料理

ねぎま

鴨難波焼き

・まかじきねぎま汁 上巻まぐろ参照

・赤貝のてっぱい 上巻あかがい参照

・浅蜆のぬた 上巻あさり参照  
応用料理集

## 25 はくさいの知識

基本料理

白菜甘酢漬け  
白菜信田巻き  
白菜のスープ煮  
鮭の白菜巻き

応用料理集

## 26 ふきの知識

基本料理

落青煮  
落田舎煮  
落ご飯  
落の臺唐炊き  
落の臺天ぷら

・なまりと落の煮もの 上巻かつお参照

応用料理集

## 27 やまいもの知識

基本料理

薯蕷蒸し  
長芋白煮  
長芋せん切り(鰹掛け・梅肉掛け)  
山芋羹  
麦とろ  
山芋包み揚げ  
むかご塩ゆで・油炒め  
石垣むかご

・鮪山かけ 上巻まぐろ参照

・鮑とろろ汁 上巻あわび参照

応用料理集

## 28 ゆりねの知識

### 基本料理

揚げ百合根饅頭  
牡丹百合根蜜煮  
百合根黄身衣  
百合根饅頭  
百合根最中すり流し仕立て  
百合根茶巾絞り

### 応用料理集

## 29 れんこんの知識

### 基本料理

酢蓮根いろいろ  
芥子蓮根  
蓮根挟み揚げ  
蓮根饅頭  
蓮根小倉煮

### 応用料理集

## 第2章 果実・茸・加工品

## 30 いちじくの知識

### 基本料理

無花果風呂炊き  
無花果甲州煮  
無花果の天ぷら

### 応用料理集

## 31 うめの知識

### 基本料理

青梅蜜煮  
梅鯉  
落とし梅  
梅粥

応用料理集

### 3 2 ぎんなんの知識

基本料理

銀杏粥

塩煎り銀杏

揚げ銀杏

水晶銀杏

銀杏の飯蒸し

応用料理集

### 3 3 くりの知識

基本料理

栗の渋皮煮

栗の蜜煮

栗ご飯

栗おこわ

栗煎餅

・栗きんとん 下巻さつまいも参照

応用料理集

### 3 4 ごまの知識

基本料理

胡麻豆腐

小芋利久揚げ

・芋茎胡麻酢和え 下巻ずいき参照

応用料理集

### 3 5 しいたけの知識

基本料理

冬子椎茸艶煮

椎茸二身炊き

裏白椎茸

椎茸利久揚げ

応用料理集

### 3 6 しめじの知識

基本料理

湯しめじ

占地ホイル焼き

応用料理集

### 3 7 とうふの知識

基本料理

豆腐田楽

湯豆腐

白和え

煮奴

揚げだし豆腐

豆腐の味噌漬け

高野豆腐

鯛の卵の花まぶし

応用料理集

### 3 8 とまとの知識

基本料理

トマト蜜煮

応用料理集

### 3 9 なまふの知識

基本料理

粟麩揚げ煮

餅麩のかば焼き

応用料理集

### 4 0 まいたけの知識

基本料理

舞茸ご飯

舞茸天ぷら

応用料理集

#### 4 1 まつたけの知識

基本料理

鱧松椀

焼き松茸

土瓶蒸し

松茸ご飯

松茸ころ煮

応用料理集

#### 4 2 まめの知識

基本料理

黒豆蜜煮

五色豆

萩豆腐

・蓮根小倉煮 下巻れんこん参照

応用料理集

#### 4 3 ゆずの知識

基本料理

編笠柚子

柚香ずし

・芽芋柚子浸し 下巻ずいき参照

応用料理集

#### 4 4 ゆばの知識

基本料理

湯葉豆腐

湯葉すり流し

湯葉含ませ煮

湯葉変わり揚げ

応用料理集

## 第3章 肉・卵

### 45 うずらの知識

基本料理

鶉の丸

・鶉饅頭 下巻えびいも参照

応用料理集

### 46 かもにくの知識

基本料理

鴨口ース

鴨鍋

鴨治部煮

鴨鋤焼き

・茄子しぎ焼きもどき 下巻なす参照

・鴨難波焼き 下巻ねぎ参照

応用料理集

### 47 ぎゅうにくの知識

基本料理

牛肉の有馬煮

冷しゃぶ

牛肉のたたき

牛舌芥子酢味噌

牛ステーキ丼

・牛蒡と牛肉の時雨煮 下巻ごぼう参照

応用料理集

### 48 たまごの知識

基本料理

だし巻き玉子（小巻）

だし巻き玉子（太巻）

厚焼き玉子

伊達巻き

玉子豆腐

温泉玉子  
茶碗蒸し  
錦玉子  
卵黄の味噌漬け  
黄身ずし  
玉子雑炊  
・う巻き 上巻うなぎ参照  
応用料理集

#### 49 とりにくの知識

基本料理  
鶏松風焼き  
鶏わさ  
鶏ロール巻き  
鶏柔らか煮  
鶏の竜田揚げ  
・白菜スープ煮 はくさい参照  
応用料理集

#### 50 ぶたにくの知識

基本料理  
豚角煮  
沢煮椀  
豚卵の花焼き  
応用料理集

#### 用語解説

#### 掲載店一覧