【お料理手ほどき えさき流日本料理】目次

だしは万能

滋のお吸い物

すくい豆富 わかめと厚揚げ はまぐり

だし

鰹節のふりかけ 昆布の佃煮

だしでことこと

かぼちゃさといも

鯛の子と色とりどりの野菜たち

おひたし

ほうれん草のおひたし えのき茸と三ツ葉のおひたし モロヘイヤと鶏ささみのおひたし

すり流し

小松菜のすり流し とうもろこしのすり流し 空豆のすり流し たらば蟹のすり流し

春色のごちそう

春キャベツの黄味おろし和え いちご酢サラダ 筍の田楽 三色で グリーンアスパラ マヨネーズソース 焼き空豆 根三ツ葉のごま和え ごぼうとにんじんの白ごま和え

> Copyright © 株式会社柴田書店 東京都文京区湯島 3 - 26 - 9 イヤサカビル 3・4 階

うどの酢味噌和え 鰆の酒蒸し 黒オリーブで あさりと春キャベツ

畑から、海から元気の素

夏野菜のグリル 緑々ソース 穴子のさっと煮 鯵とフルーツトマトの南蛮漬け 翡翠なす 夏野菜のジンジャーサラダ トマトと枝豆のふわふわ豆富和え 冷しごましゃぶ するめいかの友肝煮 たこの柔らか煮 おいしいトマトとあさりの香り和え 物之のうに和え

滋味の恵み

マスカットの白和え モロッコいんげんの白酢和え 秋刀魚の竜田揚げ 海老芋の田楽 筑前煮 かぶと鶏の治部煮 牛肉のしぐれ煮 たらば蟹と春菊、干し柿の白子和え ぶりの照り焼き 真だらの西京焼き ほうれん草のくるみ和え 長芋のもろみ味噌和え 鶏ささみとカリフラワーの梅和え

> Copyright © 株式会社柴田書店 東京都文京区湯島 3 - 26 - 9 イヤサカビル 3・4 階

白菜レモンサラダ 鯛のお造り しめさば おもてなし八寸

和柑橘の旬

春菊とれんこん、カシューナッツのサラダ 揚げ鶏の柚子ソースがらめ 自家製柚子茶 柚子茶 柚子子グ ひらめの甘酢あんかけ ホワイトアスパラ 玉子ソース 柚子こしょう 牛肉とじゃがいもの柚子こしょう炒め かつおの柚子こしょうオイル 桜鯛の黄金柑ポン酢和え 平貝といろいろ野菜のサラダ仕立て

大満足

贅沢うにごはん づけまぐろ丼 鮮やか手まり寿司 かますの棒寿司 しいたけ丼 あさいろ野菜のなめ茸うどん 香りいいごはん クレソンと鯛 桜海老 うすいこ とうもろこし

> Copyright © 株式会社柴田書店 東京都文京区湯島 3 - 26 - 9 イヤサカビル 3・4 階

みょうが じゃがいも 鯛とわかめのリゾット はまぐりのリゾット なすと味噌のリゾット

好評! えさき料理

きんきの煮付け 百合根万十 煎餅包み 鮎のスープ仕立て なまこと苺のリゾット 平貝とトマトのカダイフ包み揚げ 桜鱒の茶碗蒸し 豆富の茶碗蒸し

一品だけ、甘いもん

焼きカスタード 料理の手ほどき 野菜が届いた

おもな素材別インデックス