

【野菜でオードヴル】目次

はじめに

野菜でオードヴル

野菜の簡単テリーヌ

かぼちゃ、枝豆、さつまいもの水ようかん
ほうれん草ときのことりコッタチーズのテリーヌ
トマトとカッテージチーズのテリーヌ

白いアミューズ

豆乳のブランマンジェ ナッツソース
豆乳のブランマンジェ きゅうりとトマトのソース
豆乳とブランマンジェ にんにくソース
ピーナッツのバヴァロワ バルサミコソース

トーストカナッペ

新玉ねぎと卵のバゲット
エリンギとうどのトースト
シュークルートとエリンギのトースト
ローストチキンとレタスのオープンサンド
きのこ、チキン、せりのオープンサンド
鶏レバーのフレンチトースト添え

食パンカナッペ

カナッペ（空豆、セロリ、鯛の燻製）
カナッペ（パプリカといか）
カナッペ（さつまいもとベーコン）
カナッペ（白菜としらす）
カナッペ（いわし）
カナッペ（じゃがいもとアスパラガス）
カナッペ（蟹とブロッコリー）

卵 + 野菜

半熟卵のセロリスティック添え
スクランブルエッグ+マッシュルーム
スクランブルエッグ+空豆とパルミジャーノチーズ
スクランブルエッグ+パプリカとトマトとサーモン

野菜のタルト

タルト（パプリカとトマト）
タルト（マッシュルームと海老）
タルト（コーンとスモークサーモン）
タルト（なすとオリーブ）
タルト（キャベツとベーコン）
タルト（赤玉ねぎ）

ピクルス

赤玉ねぎのピクルス
なすのピクルス
夕顔のピクルス

ひと口のお楽しみ

冷たいパイナップルと温かいココナッツミルクのジュース
トマトのジュレと泡
トマトのグラニテ
青りんごジュースのショーフロワ
いちごのグラニテ
グリーンガスパチョ
鯛とコンソメのジュレ じゅんさい入り

じゃがいも1 <マッシュ・ピュレ>

じゃがいものピュレと焼きとうもろこしのチーズクリーム
スモークサーモンとモッツァレラチーズ入り じゃがいものピュレ
じゃがいもとマスカルポーネのピュレ 春菊風味
空豆とじゃがいものピュレ
じゃがいもととうもろこしのピュレ 帆立のソテー添え

モッツアレラチーズ入りじゃがいものピュレ 牛肉のラグー添え
じゃがいものピュレ ほうれん草とレバーソテー添え
じゃがいものピュレ 穴子の燻製添え
鯖の燻製とじゃがいものピュレ
帆立のポワレとじゃがいものピュレ カレー風味
すずきのポワレ じゃがいもソース
じゃがいものニョッキ オレンジ風味のブルーチーズソース

じゃがいも2 <蒸して・ゆでて>

じゃがいものきのこクリーム和え
じゃがいもと海老とオレンジのヨーグルトサラダ
いろいろじゃがいものマヨソース
小ねぎ、じゃがいも、鱈のラルド風味

じゃがいも3 <焼いて>

ポテトのスフレ 空豆入り
ポテトのスフレ 栗、くるみ、きのこ入り
ポテトパンケーキ マッシュルームのクリームソース
ポテトパンケーキ ほうれん草とベーコンのソテー
じゃがいものガレット

じゃがいも4 <かわりミニコロッケ>

コロッケ（スモークサーモンと白菜）
コロッケ（ビーフシチュー）
コロッケ（チキンとかんぴょう）
コロッケ（海老のクネルと長ねぎ）
コロッケ（秋刀魚となす アンチョビ風味）
コロッケ（牛肉とグリーンオリーブ）

アスパラガス

グリーンアスパラガスのグリエ パルミジャーノチーズ風味
緑野菜のゆでサラダ
グリーンアスパラガスの半熟卵ソース
ホワイトアスパラガスのバヴァロワ
ホワイトアスパラガスのグリエ 半熟卵添え

キャベツ・ブチヴェール

すずきのポワレと春キャベツのクリーム煮
キャベツと椎茸のソテー
キャベツとしらすのフレンチサラダ
キャベツ、りんご、チキンのサラダ
ブチヴェールとくるみと鴨の燻製のサラダ

玉ねぎ

葉玉ねぎのホイル焼き 仔羊のそぼろソース
玉ねぎのロースト マッシュルームのクリームソース添え
新玉ねぎのフラン
新玉ねぎのポシェとたこのサラダ
ローストポーク 葉玉ねぎのソテー添え
葉玉ねぎとほっき貝のマリネ

にんじん

にんじんとマスカルポーネのムース
にんじんのムース オレンジ風味
にんじんプリン 雲丹と青トマト添え
にんじんのムース 白胡麻ペースト添え
にんじんのムース オニオンコンフィ添え
にんじんのムース 雲丹のジュレのせ

グリンピース・いんげん・その他の豆

春野菜とトマトのジュレ
いんげんとスモーク帆立のサラダ
目玉焼きといろいろグリーン豆
春の豆と帆立貝のグリル
春の豆豆サラダ
小さな春野菜のサラダ ラルド風味
鶏胸肉のグリエ 夏サラダ仕立て
きのこといかのサラダ
いろいろ豆とレッドオニオン、チキンのサラダ

レタス

すずきのマリネ、レタスと新玉ねぎのサラダ仕立て

ロメインレタスのサラダとチーズトースト
ロメインレタスの鯛燻製のサラダ
きのこレタスとムール貝のポシェ
レタスのポシェとサーモンの軽い燻製
ロメインレタスとフライドエッグのサラダ

うどん

うどんのピクルスと鰯
うどんとじゃがいものグラタン
白身魚のフリットとうどんのサラダ
うどんとじゃがいもと小松菜の揚げサラダ

菜の花・ター菜の花

スモークサーモンとグリーン葉野菜のソテー
菜の花とスモークサーモンのレモンクリーム和え
菜の花と鱈のパプリカ風味

米

お米のミルク煮と緑の豆
お米のミルク煮 蟹ときゅうり添え
鱈とかぶとご飯のミルク煮
お米のミルク煮 いちご添え
お米のミルク煮 キウイフルーツ添え
お米のミルク煮 パイナップル添え
お米のミルク煮 生姜のコンフィ添え
お米のミルク煮 柚子のコンフィ添え
お米のミルク煮 りんごのコンポート添え
新米のアイスクリーム 桜花のジュレ添え
新米のアイスクリーム はちみつと黒胡椒添え
新米のアイスクリーム 金柑のコンポート添え
新米のアイスクリーム あずきと抹茶のクランブル添え

ブロッコリー

ブロッコリーと帆立の温サラダ オレンジ風味
ブロッコリーのグリル 生ハム添え
ブロッコリーと鱈のスープ煮

ブロッコリーと生ハムと黒オリーブのさっと和え

カリフラワー

いか、カリフラワー、セロリのさっとグリルサラダ
カリフラワーとじゃがいものグラタン

トマト

トマトの丸ごとオープン焼き
トマトのローストとやりいかのポワレ
トマトの詰め物サラダ
トマトのロースト
いろいろトマトとセルバチカのサラダ
粗挽きビーフパテとフレッシュトマトソース
軽イトマト風味のリゾット
トマトと冬瓜のコンポート
トマトのジュレと蟹
トマトの泡と帆立

セロリ

グレープフルーツとセロリのサラダ
セロリとりんごと海老のヨーグルトサラダ
セロリとたこのサラダ
いかとセロリのきゅうりソース
セロリとりんごのサラダ
セロリとじゃがいものサラダ 鯛の燻製添え

パプリカ・ズッキーニ・なす

いかのグリエ パプリカソース
鱈のポワレ パプリカとトマトのハーブ風味
海老とパプリカのオマールクリームソース
鶏胸肉のグリエ 夏野菜ソース
パプリカと牛じゃぶのサラダ
ズッキーニ、玉ねぎ、じゃがいものグラタン
かぶズッキーニのクリーム煮と鶏胸肉のグリエ
ズッキーニとトマトソースのチーズ焼き
鯖のポワレ なすとマッシュルームのクリーム

鶏胸肉のグリエ カレー風味 なすのクリーム煮添え
夏野菜のラタトゥイユ仕立てといわしのポワレ
夏野菜とかじきまぐろのポワレ

青魚+野菜

秋刀魚の燻製と緑なすのロール 赤紫蘇風味のムソース
鯖となすのオリーブ風味
いわしのにらレバソース
いわしとズッキーニとパプリカのロール焼き
秋刀魚と長ねぎのマリネ
背黒いわしとパプリカのマリネサラダ
鯖とりんごのパルミジャーノソース
鯖となすのマリネ
いわしのマリネとじゃがいものビネガー仕立て
いわしのオープン焼きとパプリカソテー
いわしのマリネと青トマトのピクルス

かぼちゃ

かぼちゃとマッシュルームのクリームソース
かぼちゃときのこのテリーヌ トマトソース
かぼちゃのフラン ブルーチーズソース
かぼちゃのフラン 椎茸ソース
かぼちゃのフラン 黒胡麻ソース
かぼちゃとフォアグラのフラン パルミジャーノチーズのソース
かぼちゃのピューレとモッツアレラ
コリンキー（生食用かぼちゃ）のサラダ

とうもろこし

ベビーとうもろこしのグリル
とうもろこしの泡スープ
とうもろこしのジュレ

冬瓜・夕顔

夕顔のピクルスとやしおますの燻製
冬瓜のフレッシュサラダ レモンクリームソース
冬瓜、トマト、しらすのサラダ

冬瓜のポシェ オリーブソース
夕顔とハムのサラダ ヨーグルトソース

新にんにく

サーモンの軽い燻製と新にんにく丸ごと焼き
仔羊の新にんにく丸ごと焼き

きゅうり

きゅうりとりんごとチーズのサラダ
きゅうりとスモークサーモンのサラダ
蟹ときゅうりとセロリのサラダ

ツブツブ野菜の使い方

牛肉のタルタルとじゃがいものポワレ 玉ねぎとオリーブソース
いかのムース ライム風味
車海老と香味野菜 オレンジ風味
牛肉ときゅうりのカルパッチョ

アンディーブ

アンディーブのムニエル
アンディーブとサーモンのサラダ
アンディーブとりんごのサラダ
アンディーブのマスタードクリーム和え

ねぎ

長ねぎのグラタン
下仁田ねぎのマリネ コリアンダー風味
鱈のブレゼ 新玉ねぎと縮みほうれん草とわけぎを添えて
長ねぎのポシェとカリカリベーコン
小ねぎと鯛燻製のグリエ

アボカド

アボカドのムース いくら添え
アボカドと鶏胸肉のはちみつカレー風味
アボカドと海老とオレンジのヨーグルトサラダ
海老とアボカドのロール パプリカ風味のマヨネーズソース

ほうれん草・小松菜・ター菜

和野菜と帆立のポワレ

ポーク蓮根ハンバーグ

いかのムース ほうれん草ソテーとパルミジャーノのクリーム

新じゃがとほうれん草のニョッキ きのことソース

緑野菜と牛肉のビネガーソテー

小松菜としらすのフレンチサラダ

鶏から上げ 和野菜まぶし

ター菜のシーザーサラダ

パルミジャーノチーズのプリン ほうれん草ソース

ほうれん草のフラン 蟹とコンソメジュレ

ほうれん草のフラン 牡蠣とパルミジャーノチーズのムソース

りんご

カマンベールチーズのプリン りんご添え

スモークサーモンのポワレ 青りんご添え ヨーグルトソース

さつまいも・里いも

さつまいもとハムのスフレ

さつまいものヴァブール じゃがいものブルーチーズソース

さつまいものオレンジマーマレード和え

さつまいものカラメリゼ

さつまいものピュレとモッツァレラ りんご、レーズン添え

三種のおいもの焦がしバターソース

里いものカラメリゼ

里いもと雲丹風味のオランダーズソース

里いものブルーチーズソース

白菜

白菜のチーズ焼き

白菜と挽き肉の重ね焼き

白菜と豚ばら肉の甘酢サラダ

牡蠣と帆立のマリネ 白菜レモン風味

白菜とスモークサーモンのヨーグルトサラダ

白菜と金柑のサラダ

大根・かぶ・ごぼう

大根と豚肉のタタン風
いろいろなかぶと大根のサラダ
かぶのファルシィ 蟹クリームソース
豚ばら肉と大根、あさりのラグー
いろいろなかぶと大根の温製サラダ
大根と豚ばら肉のカラメリゼ
葉玉ねぎと大根とポークのカラメリゼ
葉ごぼうと仔羊のポワレ
ごぼうと鶏肉ボール

野菜 + 肉の煮込み

白菜と鴨のブレゼ
かぶと椎茸と鴨の燻製の中国風煮込み
豚ばら肉とにんじんのグラッセ
グリーンピースと葉玉ねぎと鶏手羽のココット煮
手羽先とトマトのラグー
豚ばら肉とパプリカのバスク風煮込み
丸ごとりんごと豚ばら肉のロースト
丸ごと玉ねぎとピーマンのスープ煮

かんぴょう・ゆば

夕顔と生ゆばとやしおますのゼリー寄せ
じゃがいもの牛肉ロールと玉ねぎとかんぴょうのコンフィ
かんぴょうとりんごのコンフィチュール
サーモンハラミの燻製のポワレ 玉ねぎとかんぴょうのコンフィ
かんぴょうと椎茸のオムレツ
生ゆばと小ねぎ、やしおますのマリネ

きのこ

じゃがいも、椎茸、ほうれん草、帆立のグラタン
きのこのソテー レモンバターソース
椎茸のポワレ 半熟卵添え
椎茸とじゃがいものオープン焼き 温玉添え
マッシュルームの挽き肉詰め

とちぎ和牛のロール 椎茸包み焼き
ほうれん草のウッフアラネージュ マッシュルームのクリームソース
海老のクルネ マッシュルームのクリームソース
フレンチトースト マッシュルームのクリームソース
ホワイトマッシュルームとブラウンマッシュルームのソテー

+ 野菜のスープ

飲むスープ

グリーンアスパラガスのポタージュ
さつまいものポタージュ フォワグラ風味
ホワイトアスパラガスのポタージュ（冷）
とうもろこしのポタージュ（冷）
かぼちゃのナチュラルポタージュ
新玉ねぎの軽いポタージュ 鴨の燻製添え（冷）
かぼちゃのポタージュ マスカルポーネ風味
ムール貝とじゃがいものねぎのスープ
なすのポタージュ パルミジャーノ風味
和グリーン野菜のポタージュ
赤いパプリカとトマトのスープ（冷）
空豆のスープ（冷）
レンズ豆のポタージュとフォワグラのポワレ
白いんげん豆のスープ
パルミジャーノのスープ 玉ねぎと生ハムのクルトン
チーズのスープ マッシュルームとりんご入り
チーズとじゃがいものスープ

食べるスープ

赤キャベツのスープ
ほうれん草と塩豚のスープ
レタスとしじみのスープ
にらと牛ばら肉のスープ
にらと鶏レバーのスープ
たっぷり玉ねぎのスープ 春菊とチーズのクルトン添え
いかと海老のクネルと小松菜のスープ
椎茸と玉ねぎのスープ パルミジャーノ風味

いろいろ野菜と塩鱈のミネストローネ
じゃがいもとグリーンピースのスープ
トマトのスープ ご飯入り
チキンのエスニックスープ
香味野菜とベーコンのコンソメ
さつまいもと根菜のスープ
仔羊とキャベツのスープ オレンジ風味
和野菜のミネストローネ
南仏風具だくさんピストゥースープ
鱈のポシェ あさり風味のじゃがいもソース
かぶとじゃがいもと鱈のミルク煮
トマトと鱈のスープ

+ デザート

デザート

柑橘類のグラニテ
メロンのグラニテ
白ワインと青梅のグラニテ
ゴーヤのグラニテ
キウイのグラニテ
パイナップルのグラニテ
ブルーベリーのジュレ
柑橘類のテリーヌ
りんごとカッターチーズのテリーヌ
オレンジとグレープフルーツのジュレ
すいかのジュレ
メロンのジュレ
りんごのジュレ
パッションフルーツとグレープフルーツのグラニテ
洋梨のローストと濃縮ミルクのアイスクリーム
酒粕のアイスクリーム
マスカルポーネのウッフアラネージュ オレンジソース
パイナップルのカラメリゼ
バナナのテリーヌ 黒胡麻ソース
くるみのタルトレット

バナナボール オレンジマーマレード添え
さつまいものクレームブリュレ
揚げスイートポテト はちみつがけ
さつまいもの金柑のパイ
さつまいものショコラ
かぼちゃのマカロン
キウイのスープ メレンゲとヨーグルトのアイス添え
いちごのスープ メレンゲと濃縮ミルクのアイス添え
豆乳のブランマンジェ ライムとレモン風味
豆乳のブランマンジェ 胡麻ソース
豆乳のブランマンジェ 柑橘類のシロップ
抹茶のプリン
牛乳のブランマンジェ はちみつレモンソース
牛乳のブランマンジェ 黒胡麻クリーム
牛乳のブランマンジェ 木苺ソース
空豆のマドレーヌ
春菊のマドレーヌ
かぼちゃのマドレーヌ
フレンチトースト バナナ添え
フレンチトースト オレンジ風味
フレンチトースト 洋梨添え