

【旬ごはんとはんがわり】目次

はじめに

第一章 基本のごはんと漬け物

【基本のごはん】

釜炊きごはん

- ・ 胡麻塩

炊き込みごはん

- ・ 釜の手入れ方法

すし飯

おこわ

粥

【基本の漬け物】

糖漬け

白菜漬け

梅干し

らっきょう漬け

第二章 炊き込みごはん 混ぜごはん

【春】

野菜

筍ごはん 筍皮蒸し

土筆ごはん

しどけごはん

山菜ごはん 柏の葉包み

新玉ねぎごはん

新生姜ごはん 朴の葉包み

わらびごはん

新茶ごはん

野蔕ごはん

つわ蒔ごはん

茗荷ごはん

山独活ふごはん

蚕豆ごはん

浜防風人参ジュースごはん

魚介

揚げ慈姑炊き込みごはん

しらすとよもぎごはん

桜鯛ごはん

白魚と菜花ごはん

さくさく小海老ごはん

あみ海老ごはん

桜海老ともずくごはん

新若布と帆立貝ごはん

いたや貝炊き込みごはん

はまぐり桜の葉ごはん

あさりごはん

はまぐりごはん

[夏]

野菜

豆ごはん

グリーンアスパラガスごはん

新牛蒡ごはん

新丸十ごはん

石川いもごはん

玉蜀黍ごはん

紫蘇ごはん

とまごごはん釜焼き

丸茄子釜焼きごはん

魚介

蛸と牛蒡ごはん 叩き長いも混ぜ込み

蛸飯にオクラとろろ

鮑ごはん釜炊き

鱧ごはん

焼き穴子と夏野菜のカレー風味ごはん

鮎ごはん釜炊き

鰻と茗荷混ぜごはん

ちりめんじゃこと胡瓜もみと茗荷の混ぜごはん

[秋]

野菜

松茸ごはんと玉子焼き弁当

栗ごはん

柿ごはん

菊花ごはん

畑湿地ごはん

蓮根親子ごはん

銀杏菱の実ごはん

吹き寄せごはん

かぼちゃごはん

むかご柚子ごはん 鬼柚子釜蒸し

紫いもごはん

里いもごはん釜焼き

りんご焼き飯釜焼き 餡掛け

バターライス 滑子茸餡掛け 石焼き

魚介

柿釜ごはん蟹餡掛け

鮭親子飯

生雲丹とトリュフごはん

帆立貝焼きごはん

[冬]

野菜

赤飯

大豆ごはん

煎り大豆ごはん

煎り黒豆ごはん

黒米ごはん

百合根の野菜ジュースごはん

百合根と蒔のとうごはん

七草ごはん

芹ごはん

りんごごはん

高菜ごはん

魚介

蟹ごはん甲羅蒸し 柚子餡掛け

牡蠣ごはん釜炊き

寒鰯ごはん

第三章 丼・すし・おにぎり

[丼]

春

山菜天井

筍木の芽焼き丼

あさり玉子丼

初鰹焼き霜丼

夏

鱧焼き霜 梅肉丼

鱧玉子とじ丼

苦瓜味噌炒めごはん

アボカドと豆腐 オクラとろろかけ丼

オクラと納豆おろし和えごはん

秋

焼き松茸丼

滑子茸と長いもとろろ丼

秋刀魚蒲焼き丼

秋鯖黒酢絡み丼

戻り鰹づけ丼

帆立貝焼き丼

地鶏カレー風味焼き丼

新米玉子掛けごはん

からすみごはん

冬

鶉くわ焼き丼

焼き牡蠣ごはん

寒鰯つけ焼き丼

辛子明太子ごはん

鮪山掛け丼

麦飯山掛け

沢庵きんぴらごはん

赤飯玉地蒸し

[すし・おにぎり]

春

春野菜ちらしずし

すずき粽ずし

初鰹海苔巻き

夏

夏野菜サラダずし

二色万願寺唐辛子ずし

梅紫蘇にぎり大葉しそ包み

鱧にぎりずし 梅肉大葉しそ包み

鱧ずし

鮎姿ずし

鰻山椒煮笹巻きごはん

秋

秋刀魚棒ずし

生ハムずし二種

秋鯖棒ずし

三色焼きおにぎり

野沢菜ごはん 菜巻き

冬

三宝柑釜蒸しずし

いなりずし

野沢菜巻きずし

高菜おにぎり(めはりずし)

第四章 雑炊・粥・茶漬け

[雑炊・粥]

春・夏

もずく雑炊

山菜雑炊

鮎雑炊

秋

かぼちゃスープごはん

蕎麦の実と湯葉雑炊

滑子茸味噌味リゾット風

冬

丸雑炊

粕汁雑炊

蟹雑炊

山掛け粥 醤油餡掛け

小豆粥

かぶら粥 醤油餡掛け

りんご粥

七草粥 べっ甲餡掛け

[茶漬け]

春

新生姜茶漬け

桜鯛茶漬け

白魚茶漬け

あさり山椒煮茶漬け

しらす地芽煮茶漬け

初鯉焼き霜茶漬け

夏

新蓴菜と焼きすずき 冷しだし茶漬け

梅干茶漬け

蓴菜と塩吹き昆布茶漬け

茗荷焼き味噌茶漬け

鮎茶漬け

鱧茶漬け

秋

榎木茸時雨煮茶漬け

焼きおにぎり茶漬け

野沢菜茶漬け

子持ち鮎茶漬け

鮭茶漬け

からすみ茶漬け

冬

蒨の臺天茶漬け

蒨の臺茶漬け

高菜茶漬け

辛子明太子茶漬け

牡蠣茶漬け

スモークサーモン茶漬け

鯖へしこ茶漬け

第五章 めん・餅

〔春〕

鯛素麺

あさりうどん

釜揚げよもぎうどん

はまぐりめん

〔夏〕

アボカドとオクラとろろの冷しめん

蓴菜と梅干しにゅうめん

夏野菜おろし掛けうどん

太もずくの素麺炒め

煮凍り細うどん

冷し細うどん

【秋】

焼きうどん秋の実餡掛け

釜揚げ月見うどん 醤油餡掛け

焼ききしめん茸餡掛け

きしめん黒豆納豆チーズ掛け

なべ焼きうどん

【冬】

山掛け茶そば

紅白祝いそば

辛子明太子うどん

小田巻き蒸し 蒟の薑餡掛け

焼き餅三種

焼き餅 蒟の薑餡掛け

かちん蒸し

磯部焼き餅茶漬け

揚げ餅 塩だし掛け

第六章 漬け物・ごはんのおかず

【漬け物】

春

花山葵香味漬け

菜の花浅漬け

春きゃべつ浅漬け

わらび卵の花漬け

筍味噌漬け

いたどり砂糖漬け

新生姜酢漬け

夏

青梅醤油漬け
胡瓜と茗荷塩もみ
茄子と茗荷塩もみ
夏野菜ピクルス

秋

小蕪の菊花漬け
かぶら漬け
かぶら菜味噌漬け
かぶら菜と菊花醤油漬け
秋茗荷と水茄子菊花漬け
長いも醤油漬け
長いも味噌漬け

冬

白菜巻き三種
大根あちゃら漬け
大根皮醤油漬け
拍子木蕪柚子醤油漬け

[ごはんのおかず]

踏きんぴら
山独活当座煮
かぶら菜炒め煮
長いも梅紫蘇和え
長いも山葵漬け和え
きのこ山葵漬け和え
野沢菜山葵漬け和え
白菜漬け炒め
大根葉と皮のきんぴら