

## 【料理を変える つけ合わせバリエーション】目次

はじめに

### 素材別つけ合わせ

#### 【じゃがいも】

じゃがいもとマッシュルームのグラティネ

じゃがいもとマッシュルームクリームのグラティネ

じゃがいもとほうれん草のグラティネ

じゃがいものポワレ

じゃがいもと玉ねぎのブレゼ

じゃがいものフォンダン

じゃがいもとかぼちゃのボール

じゃがいもとかぼちゃのボール パルミジャーノ・チーズ焼き

じゃがいものキューブフリット

じゃがいものフリット

〈バリエーション〉 + ミモレット・チーズ

じゃがいもとグリーンピースのバター風味

じゃがいも、玉ねぎ、しいたけのソテー

#### 【玉ねぎ】

玉ねぎのロースト（輪切り）

玉ねぎのロースト（くし形切り）

〈バリエーション〉 赤玉ねぎのロースト

ロースト3種（玉ねぎ、エシャロット、にんにく）

玉ねぎのグラティネ

玉ねぎとマッシュルームのグラティネ

赤玉ねぎのコンフィ

新玉ねぎのキャラメリゼ

新玉ねぎのクリーム煮

#### 【いんげん】

いんげんとマッシュルームのソテー

いんげんのトリュフ風味

### **[にんじん]**

キャロットグラッセ  
キャロットグラッセのア・ラ・クレーム

### **[トマト]**

バジルと黒オリーブのトマトロースト  
ルコラのサラダとトマトロースト  
フレッシュハーブのトマトロースト  
トマトと玉ねぎのロースト

### **[なす]**

米なすのポワレ  
なすのミルフィーユ  
いろいろなすのソテー  
長なすのフリット パプリカ風味  
米なすの詰め物  
なすとマッシュルームのクリーム煮

### **[きゅうり]**

焼ききゅうり + きゅうりのタルタルソース

### **[ズッキーニ]**

ズッキーニゼファーのグリエと塩ゆで  
ズッキーニのソテー（細切り、輪切り、角切り）  
ズッキーニのソテー（縦に薄切り）

### **[とうもろこし]**

とうもろこしのクレープ

### **[ブロッコリー・カリフラワー]**

ゆでブロッコリー + ムースリーヌソース  
ブロッコリーのグラタン  
ゆでスティックブロッコリー  
〈バリエーション〉 スティックブロッコリーとトマトソテー  
カリフラワーのレモンマリネ

カリフラワーのパン粉ロースト  
カリフラワーの網焼き ベーコン風味

### **[ピーマン・唐辛子・パプリカ]**

こどもピーマンのアンチョビ風味  
甘長唐辛子のグリエ  
パプリカのオープン焼き  
パプリカの冷製 黒オリーブソース添え

### **[アスパラガス]**

グリーンアスパラガスのグリエ  
グリーンアスパラガスのレモンバターソース ジャがいも添え  
グリーンアスパラガスのクリーム煮  
グリーンアスパラガスのグラティネ  
グリーンアスパラガスとマッシュルームのマスタードクリーム

### **[アンディーブ]**

フレッシュアンディーブ  
アンディーブのグラティネ

### **[キャベツ]**

キャベツの温製コールスロー  
紫キャベツのブレゼ  
キャベツのブレゼ ベーコン風味  
キャベツとマッシュルームのロール  
キャベツのクリーム煮

### **[レタス]**

レタスのブレゼ  
レタスのクリーム煮

### **[長ネギ・ポワロー]**

長ねぎの一本焼き  
長ねぎのグラティネ  
長ねぎのクリーム煮  
長ねぎのグラタン

セロリと姫きゅうりとポワローのレモン風味  
ポワローのヴィネガー風味

### 【白菜】

白菜のブレゼ

〈バリエーション〉白菜のブレゼのポワレ

白菜のトマト煮

### 【ほうれん草・春菊】

ほうれん草のソテー

ほうれん草のクリーム煮

春菊のクリーム煮

### 【大根】

大根のカラメリゼ

大根のブイヨン煮

大根のブイヨン煮のポワレ

### 【かぶ】

かぶのグリエ

フレッシュかぶのマリネ

かぶのクリーム煮

かぶとじゃがいものクリーム煮

### 【ごぼう】

ごぼうのカラメリゼ

ごぼうのフリット

ごぼうのフラン

### 【れんこん】

れんこんのブイヨン煮

れんこんのオープン焼き

### 【うど】

うどのピクルス

うどのフレッシュスライス レフォールソース

うどのブレゼ  
うどのフリット  
うどのグラティネ

### **[さつまいも]**

さつまいも 白ごまとチーズ焼き  
じゃがいもとさつまいものロスティー

### **[里いも]**

里いものパン粉焼き  
里いものブイヨン煮

### **[たけのこ]**

たけのこのソテー  
たけのこのガーリックバター

### **[きのこ]**

マッシュルームのソテー  
しいたけのソテー  
まいたけのソテー  
しいたけ、エリンギ、しめじのソテー  
しめじ、エリンギ、ひらたけのソテー  
しいたけのフリット  
マッシュルームのクリーム煮  
しめじのクリーム煮

### **[フルーツ]**

バナナのバター焼き  
バナナのパルミジャーノ・チーズ焼き  
姫りんごのバター焼き

### **[米]**

きのこのリゾット  
にんじんのリゾット  
グリーンピースのリゾット  
栗とブルーチーズのリゾット

## パプリカのリゾット詰め

### [ショートパスタ]

- ショートパスタ + ムール貝のクリーム煮
- ショートパスタ + 春野菜のクリーム煮
- ショートパスタ + 帆立とトマトのサルサソース
- ショートパスタときのこ

### [パン]

- 焼きバゲット + にんにく
  - + トマト
  - + セロリ
  - + パルミジャーノ・レッジャーノ・チーズ
  - + パルミジャーノ・レッジャーノ・チーズ + ブルーチーズ
  - + ハーブバター

### [ミックス野菜・豆]

- 野菜のグリエ
- そのまま野菜のロースト
- 春野菜のレモンバターソース
- 春野菜のブレゼ
- 春野菜のクリーム煮
- 簡単ラタトゥイユ
  - 〈バリエーション〉
    - ラタトゥイユのオープン焼き
- ミックスビーンズのブイヨン煮
- ミックスビーンズのトマト煮

## 便利なつけ合わせ

### [マッシュ・ピューレ]

- じゃがいものマッシュ ほうれん草風味
- じゃがいものマッシュ ブルーチーズとハーブ風味
- じゃがいものマッシュ 粒マスタード風味
- じゃがいものマッシュ オリーブ油風味
- カリフラワーとじゃがいものマッシュ

じゃがいものマッシュ モッツアレラ風味  
カリフラワーのピューレ  
なすのピューレ  
にんじんのピューレ  
かぼちゃのピューレ  
さつまいもとじゃがいものピューレ  
長ねぎのピューレ

### **【野菜グラタン】**

カリフラワーのマヨネーズグラタン  
さつまいもとほうれん草のマヨネーズグラタン  
ミックスビーンズとにんじんのマヨネーズグラタン  
じゃがいもとさつまいものグラタン・ドフィノア  
長ねぎのグラタン

### **【つけ合わせにもなるソース】**

フレッシュトマトの冷たいソース  
トマトのヨーグルトソース  
トマトのブルーチーズソース  
いろいろトマトのスープ煮  
トマトとパプリカのソース

### **【野菜のテリーヌ】**

春野菜のテリーヌ  
秋野菜のテリーヌ  
キャベツとじゃがいものテリーヌ

### **【春巻きの皮包み】**

春巻きの皮包み（じゃがいも、パプリカ、玉ねぎ、アンチョビ）  
春巻きの皮包み（じゃがいも、ほうれん草、とうもろこし）  
春巻きの皮包み（じゃがいも、ツナ、黒オリーブ）

## **盛りつけレッスン**

牛肉  
ハンバーグ

豚肉

鶏肉

仔羊肉

帆立貝

魚

## メインの料理のレシピ