

【料理長に教わる とっておきの家庭料理】 目次

【和食】

基本のだしと合わせ調味料

だし

昆布だし

かつおだし（かつおと昆布のだし）

一番だし

二番だし

トマトだし

万能だし

薄口万能だし

濃口万能だし

ししとうの焼き浸し

合わせ酢

土佐酢

二杯酢

三杯酢

干しきゅうりとじゅんさいの酢の物

季節の野菜の下処理と料理

◎春

竹の子

・下ゆで・皮むき・切り分け

若竹煮

竹の子土佐煮

竹の子ご飯

菜の花

・ゆで方

菜の花のからし和え

菜の花とかにの酢の物

花わさび

・辛み出し

花わさびのお浸し

ふき

・ 下ゆで

◎ふきの葉で作るふき味噌

ふきの青煮

わらび

・ アク抜き

わらびのお浸し

その他の山菜料理

うるいと車えびのお浸し

山菜鍋

山菜の天ぷら

うすい豆

・ 色出し

そら豆

そら豆の蜜煮

そら豆の蜜煮の白和え

なす

・ 焼き方・皮むき（焼きナス）

焼きなす 割り醤油、からし添え

焼きなすのお浸し

焼きなす じゅんさい添え

蒸しなす オリーブ塩添え

◎夏

きゅうり・冬瓜

・ 干し野菜

夏野菜の酢の物

わかめときゅうりの酢の物

干しきゅうりとくらげの胡麻酢和え

いか、きゅうり、新生姜 オリーブ油和え

じゅんさいときゅうりの冷やし茶碗蒸し

きゅうりにゆうめん

冷やし冬瓜 かにあんかけ

加賀太きゅうり 冷やし鉢

◎秋～冬

小松菜・春菊

・小松菜のゆで方（青菜共通）

春菊の白和え

春菊のかき揚げ

れんこん（はす）

はす蒸し おくらがけ

はすもち

はすもち 月見団子

大根

・下ゆで

ふろふき大根

鮭大根

かぶ

鯛かぶら

・カブの下煮

かぶら蒸し

きのこ

・干しきのこ

きのこ汁

きのこご飯

松茸ご飯

身近な魚介で作る

塩鮭の沢煮

塩鮭ときこのこの包み焼き

金目鯛の煮つけ

鯖缶を使った鯖の味噌煮

ぶり大根

いわしの酢煮

豆鮭の南蛮漬け

・アジの三枚おろし

鮭の胡麻酢和え

フライパンで作る秋刀魚の塩焼き

フライパンで作る秋刀魚の梅煮

- ・ しめ鯖

船場汁

棒ずし

ほたるいかの山椒炊き

ほたるいかご飯

あさりの酒蒸し

- ・ アサリの砂抜き

刺身

鯛

- ・ 切り方、盛り方

まぐろ

- ・ 切り方

◎醤油ゼリー

いか

- ・ 切り方

3種盛り（鯛、いか、まぐろ）

- ・ 刺身のつまいろいろ

ちらしずし

漬け物ちらし

鯛ちらし

肉で作る

鶏唐揚げ

鶏の竜田揚げ

- ・ 鶏肉の下処理・切り分け

筑前煮

- ・ 鶏胸肉のおろし玉ネギ和え

鶏肉と里いものご飯

鶏と干しいちじくのくわ焼き

鶏とせりの鍋

豚の生姜焼き

豚の角煮

牛の冷しゃぶ

牛の沢煮椀

牛のあんかけ丼

肉じゃが

牛肉巻き

卵で作る

茶碗蒸し

【中華】

人気の中華おかず

究極の麻婆豆腐^{マーボ}

子どもも食べられる麻婆豆腐^{マーボ}

えび入り麻婆春雨^{マーボ}

基本の回鍋肉^{ホイコーロー}

・白肉（ゆで豚肉）

本場四川の回鍋肉^{ホイコーロー}

豚肩ロースを使ったカリッと黒豚の酢豚

豚ヒレ肉を使ったやわらか酢豚

簡単炒め物

なすの唐辛子炒め

トマトと卵の炒め物

ピーマンと豚肉の細切り炒め

四川式牛肉と野菜のきんぴら

かに玉

酒の肴

蒸しなすの四川豆鼓ソースがけ

紫蘇の香り

きゅうりと昆布のピリ辛黒酢

大根の皮のさっぱり醤油漬

本場四川の棒棒鶏^{バンバンチー}

焼きパプリカとピータン

いかの葱ソース和え

蒸し物とスープ

帆立貝と春雨のにんにく蒸し サンラータン風味

白身魚のパプリカたっぷり唐辛子豆鼓蒸し

冬瓜と鶏肉の薬膳蒸しスープ

黄にら入りえびワンタンスープ

やわらか豆腐の蟹入り酸辣湯^{スーラータン}

鍋

白身魚と高菜の土鍋煮

四川の火鍋

ごちそう肉料理

基本の東坡肉^{トンポーロー}

豚バラ肉と高菜の四川田舎蒸し

皮がパリパリの油淋鶏^{ユウリンチイ}

人気の点心

焼き餃子

にらたっぷり水餃子

干し貝柱入り豚肉シュウマイ

◎葱油（ネギ油）

えび、蟹入り豚肉シュウマイ

揚げ春巻き

チャーハン

牛肉とレタスのオイスター風味チャーハン

白身魚とザーサイのせチャーハン

黄金チャーハン 蟹のクリーミーあんかけ

【洋食】

鶏肉でつくる

鶏胸肉の低温ソテー 葱とアイヨリソース

鶏モモ肉のソテー 照り焼き風カレーバター

鶏モモ肉のソテー にんにく赤ワインビネガー煮

鶏手羽とにんにくのグランメール

鶏モモ肉 ご飯詰め

豚肉で作る

豚ロース肉のポワレ

◎ジャガイモのピューレ

豚ロース肉のロースト

◎ジャガイモのグラタン

豚肩肉のトマト煮

豚肩肉のブランケット

◎ニンジンのグラッセ

スペアリブと赤キャベツのブレゼ

牛肉で作る

リブロースステーキ

バヴェットステーキ ガストリックソース

ローストビーフ

ゲーラッシュ

◎ジャガイモのニョッキ

ビーフシチュー

挽き肉で作る

ハンバーグ

メンチカツ

◎コールスローサラダ

◎ポテトサラダ

ロールキャベツ

パルマンティエ

マギナ

人気の洋食

カレー

ハヤシライス

オムライス

あさりのピラフ

えびフライ

◎タルタルソース

カニクリームコロッケ

グラタン

ドリア

ナポリタン

サイドディッシュ

グリーンアスパラガスのサラダ

カリフラワーの甘酢ピクルス

スープ

かぶのスープ

野菜のスープ

基本のブイヨンとソース

ブイヨン

トマトソース

ベシャメルソース

デミグラスソース