

## 【シェフが好きな野菜の食べ方】

### 目次

野菜をおいしく味わうために

#### トマト

トマトのサラダ  
トマトのキャラメリゼ  
トマトのコンフィ  
トマトのロースト、バジル風味のきゅうり

#### キャベツ

キャベツのサラダ  
キャベツのブレゼ  
2色キャベツのガレット  
塩もみキャベツ

#### じゃがいも

じゃがいもとイワシの温かいサラダ  
じゃがいもと紫キャベツのサラダ  
じゃがいもオープン焼き、サヴォワ風  
ポム・ランデーズ  
じゃがいものグラタン  
ポム・ピュレ  
タラとじゃがいものブランダード風  
じゃがいものスフレ  
じゃがいもとブルーベリー、サワークリームの重ね焼き

#### アスパラガス

グリーンアスパラガスの塩こうじソース  
ホワイトアスパラガス、ヴィネグレット風味  
2色アスパラガスのベニエ

#### かぶ

焼きかぶのサラダ、かぶのソース

焼きかぶのスープ

かぶのファルシ

かぶのまるごとロースト

かぶと黄金柑のサラダ

### たまねぎ

たまねぎのミ・キュイ

新たまねぎのヴルーテとブルーチーズ

まるごとたまねぎのジュレ

たまねぎのタルトとアイスクリーム

たまねぎのこんがり焼き

紫たまねぎのロースト、パイナップル添え

紫たまねぎのグラデーション

### ズッキーニ

ズッキーニのソテー、ローズマリー風味

ズッキーニとトマトの重ね焼き

ズッキーニのスパゲッティとヤリイカ

### なす

焼きなすのマリネ

なすのブレゼ

緑なすとシェーヴルチーズ

緑なすのソテー、なすのピュレ添え

なすとズッキーニのココット焼き

### きゅうり

きゅうりとアボカド、焼きなすのサラダ

きゅうりとシャインマスカットのかき氷

板ずりきゅうりときゅうりソース

### とうもろこし

とうもろこしの網焼き

間引きとうもろこしのグリル

とうもろこしの包み焼き、ヴァニラの香り

とうもろこしのピュレ

とうもろこしのクレーム・ブリュレ  
とうもろこしのコンフィ

## 大根

緑大根のロースト、大根のマリネソース  
緑大根のマリネ  
紅大根のマリネ  
干し大根のプティフール  
大根と金柑のグラッセ

## にんじん

にんじんのグラッセ  
3色にんじんのリボン  
キャロットラペ  
にんじんのコンフィ  
にんじんのまるごとロースト  
にんじんのポタージュ  
にんじんとパンのグラタン  
にんじんのエクラゼ、にんじんのドレッシング

## 青菜

小松菜とセルフィユのサラダ  
菜の花とサバイヨンソース  
ほのかに温かいほうれん草のサラダ  
紅葉苔とはちみつマスタードソース

## 豆

ゆであげスナップエンドウ  
プティポワとキャベツの温かいサラダ  
ラルドで巻いたソラマメのココット蒸し  
赤豆のピュレとメロン  
白いんげん豆と大根のココット煮  
豆のディップ、パンクラッカー添え  
いろいろな豆のサラダ