

ミニマル料理

最小限の材料で最大のおいしさを手に入れる現代のレシピ 85

目次

絶対に読んでほしい前書き

調理道具は合理性がすべて

調味料の「幸福論」

究極にミニマルな、なすの醤油煮

なすの醤油煮 基本形

[展開1] 一晩おいたなすの醤油煮 薬味わっさー

[展開2] なすの麺つゆ煮

[展開3] なすの醤油煮 小料理屋風

[展開4] なすと椎茸のオイスター醤油煮

ミニマル麻婆豆腐

基本のミニマル麻婆豆腐

[展開1] お店っぽい味のミニマル麻婆豆腐

[展開2] ファミリー向けミニマル麻婆豆腐

[展開3] 味噌麻婆茄子

学生ステーキ

基本の学生ステーキ

[展開1] 学生ステーキ アメリカン

[展開2] 学生ステーキ 洋食屋風

[展開3] こねる編 プレミアム学生ステーキ ビーフ

[展開4] こねる編 プレミアム学生ステーキ ポーク

ミニマルポテトサラダ

基本のミニマルポテトサラダ

- [展開1] タラモサラダ
- [展開2] フレンチデリ風ミニマルポテトサラダ
- [展開3] 王道ポテトサラダ
- [番外] 背徳のマッシュポテト
- [コラム] じゃがいもは億劫？

トマト卵炒め

基本のトマト卵炒め

- [展開1] もっと簡単なトマト卵炒め
- [展開2] 中華街のトマト卵炒め

シチューとしか呼びようのないシチュー

ザ・シチュー

- [展開1] シチュー改造カレー
- [展開2] シチュー改造グラチネ

必要充分鍋

必要充分鍋スープでつくる豚バラもつ鍋
うどんすき

東海林さだお式チャーシュー

東海林さだお式チャーシュー〈改〉

- [展開1] チャーシュー麺
- [展開2] どぶ漬け冷やし中華

ミニマルラーメン

必要充分タンメン
鶏きのこそば

辛味挽肉麺

[番外] 限界ラーメン

ミニマル焼売

基本のミニマル焼売

- [展開 1] 帳尻合わせワンタン
- [展開 2] 概念ワンタンスープ
- [展開 3] 皮なし焼売
- [展開 4] 香辛焼売とゴルベラコアチャール
- [コラム] 蒸し物は気軽にトライ

しっとりサラダチキンと鶏スープ

基本のしっとりサラダチキンと鶏スープ

まあまあしっとりサラダチキンとさらにおいしい鶏スープ

- [展開 1] しっとり冷製チキンのにんにく黒酢ダレ
- [展開 2] チョップドサラダ
- [展開 3] カオマンガイ

30分チキン

基本の30分チキン

- [展開 1] ハーブやニンニクでより風味豊かに
- [展開 2] 付け合わせの野菜も一緒に焼く
- [展開 3] 焼いた後のフライパンでそのままソースをつくる
 - バルサミコバターソース
 - トマトソース
- [展開 4] 鶏ムネ肉でつくる
- [番外 1] 均等に味を付けるには
- [番外 2] IHクッキングヒーターを使うなら
- [番外 3] 指でさわって温度を確かめるには
- [番外 4] もし火が通り切っていなければ

野菜のミニマル箸休め

大根葉の炒り煮
大人のQちゃん
生姜キャベツ
大根ポン酢漬
玉ネギの酢醤油漬

だけスパ

ピーマンの「だけスパ」
ほうれん草の「だけスパ」
セロリの「だけスパ」
玉ネギの「だけスパ」
マッシュルームの「だけスパ」
概念明太子スパ
伊丹十三式アルブッコ
凝縮ポモドーロ
「あえて何かプラスするなら」のあえての補足
スパゲッティのゆで方

野菜の蒸し煮

～あらゆる野菜がおいしくなる 100 : 10 : 1 の法則

くたくたブロッコリー シンプルバージョン
くたくたブロッコリー ペペロンチーノ風
キャベツのバター蒸し
ご馳走にんじんグラッセ
ペペロナータ
紫玉ネギのバタービネガー蒸し
椎茸のバター醤油蒸し

タレ、ソース、ドレッシング

生姜焼きのタレ+豚の生姜焼き

和風ステーキソース+和風ステーキ
フレンチドレッシング+ありったけご馳走サラダ
ポリネシアンソース+洋食屋の焼肉
大正風ウスターソース+内田百閒風玉ネギ炒め
自家製ポン酢4種

ミニマル洋食 クラシック

ホテルレストランのクラシックミートソース

[展開1] あんかけスパのソース

基本の昔カレー

[展開1] 昔カレー ブルジョワジー

[展開2] ビートン夫人風カレー

[番外] めちゃくちゃおいしい本気の欧風カレー