

野菜がおいしいデリのアイデア 191

選ばれるデリの決め手は、野菜使い！

CONTENTS

はじめに

デリについて

Chapter 1

サラダ、シンプルな野菜料理

[サラダ]

ミニトマトとカッテージチーズのサラダ

トマトときゅうりとうどのサラダ

きゅうりとセロリとベーコンのサラダ レモンシロップドレッシング

トマトときゅうりとパクチーのサラダ

セロリときゅうりとカッテージチーズのサラダ

セロリときゅうりのアンチョビ風味サラダ

トレビスとベーコンのサラダ

なすとスモークサーモンのサラダ 白ワインビネガー風味

なすとししとうのサラダ 生姜風味ドレッシング

インカのめざめとねぎマヨネーズのサラダ

きのこのコンフィと温泉卵とルコラのサラダ

マッシュポテトとブロッコリーとえびのサラダ

じゃがいも、ブロッコリー、カリフラワー、生ハムのサラダ

蒸しじゃがいもと生ハムのゴルゴンゾーラ風味

蒸しじゃがいもと鱈のブランダード風

さといもの揚げサラダ

さといもと春菊とツナのサラダ

かぼちゃとブルーチーズのサラダ

さつまいものサラダ

ごぼうとポテトフリッツのサラダ

大根とハムのサラダ

柿とかぶのサラダ

れんこんのサラダ フレンチ味噌ドレッシング
焼きれんこんのサラダ 味噌マヨネーズ
れんこんと長ねぎとしらすのサラダ
カリフローレのマヨネーズサラダ
スナックえんどう、スティックブロッコリー、赤玉ねぎ、生ハムのサラダ
ブロッコリーとゆで卵のサラダ マッシュポテトソース
ブロッコリーのホットサラダ
ミックスビーンズとさばのサラダ
豆と穀物とキャベツのサラダ
白いんげん豆のサラダ
豆と雑穀とご飯のサラダ
豆と雑穀とツナのサラダ
帆立と甘えびとトマトのサラダ
たこときゅうりと春菊のサラダ
たことパプリカのサラダ
たこといかのサラダ 青海苔マヨネーズ
いかと素麺のサラダ きゅうりオリーブソース
さばときゅうりとパスタのサラダ
いなだのタルタルとパスタのサラダ
紅くるり大根おろしときゅうりとパスタのサラダ
ローストビーフとパプリカとパスタのサラダ
揚げなすとトマトとパスタのサラダ

[シンプルな野菜料理]

グリーン野菜のバター蒸し
菜花とベーコンのソテー
春キャベツとあさりのブレゼ
ベビーコーンのバター醤油
たけのこと椎茸のグレック
たけのことラルドのグレック
ごみのマリネ
椎茸とうどの米粉フリッツと、紅くるり大根のおろしソース
揚げなすの赤ワインビネガー風味
パプリカのローストマリネ
なすとトマトのフォンデュ、バルサミコ酢風味
トマトとあさりとセロリのブイヨン煮

かぼちゃとベーコンのチーズ焼き
カリフラワーのピクルス
カレー風味のカリフラワー
さつまいものレモン・ライム風味
白菜の甘ピクルス
エリンギとマッシュルームのグレック
エリンギのチーズパン粉焼き
おいしいじゃがいもと玉ねぎのロースト
じゃがいもとれんこんのガレット
新里ねぎとじゃがいも、鱈クリームソース
かぶとしらすのミルク煮
蒸しキャベツ、アンチョビオニオンソース
じゃがいもと鱈、きゅうりドレッシング
ブロッコリーとカリフラワーのクリームおじや
白菜とじゃがいもとベーコンの重ね焼き
にんじんと玉ねぎのベーコン煮
にんじんとほうれん草のクリーム煮
ポテトサラダコロッケ
じゃがいもとほうれん草のコロッケ
かぼちゃのサラダコロッケ
さつまいものサラダコロッケ
じゃがいもと鱈のコロッケ
かぼちゃとレーズンのコロッケ
豆とにんじんのコロッケ
雑穀コロッケ

Chapter 2

グラタン、キッシュ、テリーヌ

[グラタン]

じゃがいもと椎茸のグラタン
じゃがいもと鱈のグラタン
ドフィノワ風じゃがいもとハムのグラタン
かぼちゃとじゃがいもとほうれん草のグラタン
マッシュポテトとハムのココットグラタン
じゃがいも詰め鱈のグラタン

玉ねぎとパンのオーブン焼き

[キッシュ]

長ねぎとじゃがいもとベーコンのキッシュ
かぼちゃとじゃがいものキッシュ
大根と玉ねぎとかんぴょうキャラメリゼのキッシュ
じゃがいもと鱈とほうれん草のキッシュ
れんこんと豆と長ねぎのキッシュ

[テリーヌ]

すずきとズッキーニと雑穀のテリーヌ
鰯となすとじゃがいものテリーヌ
にんじんのグラッセと玉ねぎのテリーヌ仕立て
じゃがいもと鱈のテリーヌ仕立て

Chapter 3

野菜＋魚介、野菜＋肉・卵、 野菜＋チーズ・ヨーグルト、野菜＋パン

[野菜＋魚介]

さんまのオイル焼きと春菊のサラダ
いわしのロール焼き、新玉ねぎのコンフィ添え
鱈と椎茸と、春菊のリゾット
さばのポワレとトマトのコンフィ
鱈とあさりのスープ煮
さわらの燻製、じゃがいも添え
ぶりのポワレ、きゅうりドレッシング
鱈といかのきゅうりおろしソース
たことほうれん草のライム風味
マッシュルームとえびのオイル煮
新里ねぎとムール貝
ムール貝のパプリカソース
牡蠣のパプリカソース
帆立のポワレ、生姜風味のねぎマヨネーズ

[野菜+肉・卵]

鶏胸肉のティエド、きゅうりとセロリのサラダ添え
鶏胸肉のティエド、うどと椎茸のサラダ添え
鶏胸肉、蜂蜜マヨネーズ
鶏胸肉とうど、生海苔マヨネーズ
鶏胸肉とグリーン野菜の蜂蜜マヨネーズ風味
ローストチキンとホワイトアスパラガスのレモンバター風味
鶏胸肉のカレーローストと揚げなす
鶏胸肉のカレー風味焼きとピクルス
鶏もも肉のフリット、ツナマヨネーズ
鶏もも肉のフリット、レモン・オレンジ風味
鶏手羽元のマサラ風味
鶏手羽元、ピーマン、ししとうのオイル焼き
鶏手羽元、椎茸、伏見甘長唐辛子、じゃがいものオイル焼き
鶏手羽先の赤ワインマリネロースト&じゃがいものロースト
豚肩ロースのロースト、アンチョビ風味&グリーンピースと新玉ねぎとじゃがいものマッシュ
豚肩ロースの赤ワインマリネロースト&にんじんのグラッセとにんじんの葉のフリッツ
豚肉のローストと、赤キャベツと赤玉ねぎの赤ワイン煮
豚肩ロース、トマト、パプリカの煮込み
豚スペアリブの赤ワインマリネロースト&じゃがいものロースト
ごぼうのフリットと豚肩ロースソテーの胡麻味噌ソース
パプリカとさばのポークロール
長ねぎのポークロール
マッシュルームソテーのポークロール
パテ・ド・カンパーニュと、ラディッシュのサラダ
ローストビーフと、春菊のサラダ
牛肉と新じゃがいものロールと、新玉ねぎのオープン焼き
仔羊とじゃがいもといんげんのラグー
牛挽き肉とキャベツとじゃがいもの重ね焼き
半熟卵のココット、えびとマッシュルームのケチャップマヨネーズ
半熟卵のココット、マッシュルームとほうれん草のカレークリームソース
目玉焼き+春キャベツとフレンチ味噌ドレッシング
目玉焼き+マッシュルームとほうれん草のバターソテー

[野菜+チーズ・ヨーグルト]

フレッシュチーズと春野菜

モッツアレラクリーム＋グリーン野菜のサラダ
モッツアレラクリーム＋にんじん、オレンジ、金柑のサラダ
モッツアレラクリーム＋いちご、トマト、黒オリーブのサラダ
フレッシュチーズと季節のフルーツ
新玉ねぎとトマト、ヨーグルトソース

[野菜＋パン]

じゃがいもと鱈とグリーンピースのオープンサンド
玉ねぎとマッシュルームのオープンサンド
フレンチトースト＋ほうれん草とマッシュルームのチーズクリーム
フレンチトースト＋かぼちゃのヨーグルトマヨネーズ
フレンチトースト＋フルーツヨーグルトソース
フレンチトースト＋セロリヨーグルトソース

Chapter 4

ムースとピューレ、スープ、スイーツ、
ドレッシングとソース

[ムースとピューレ]

春にんじんのムースとグラッセ
そら豆と春にんじんのムース
じゃがいもとほうれん草のピューレ＋ヤシオマスの燻製
じゃがいもと長ねぎのピューレ
じゃがいもとにんじんのピューレ
ごぼうとじゃがいものピューレ
さつまいものピューレ
カリフラワーのピューレ＋生ハム
カリフラワーのピューレ＋緑オリーブ
玉ねぎのピューレ＋アンチョビと生ハム
さといもと豆乳のピューレ
白いんげん豆のピューレ

[スープ]

新玉ねぎの冷たいスープ、生ハム添え
マッシュルームのスープ
長ねぎとじゃがいもとカリカリベーコンのスープ

ごぼうと椎茸とじゃがいものスープ
じゃがいもと春菊とカリカリベーコンのスープ
新玉ねぎとじゃがいもとかぶのスープ
パプリカの白ワインビネガースープ
にんじんと蜂蜜バターのスープ
ブロッコリーとアンチョビのスープ
かぶと豆乳のスープ
新玉ねぎと白身魚とご飯のスープ
春野菜と鱈の具だくさんスープ

[スイーツ]

さつまいものプリン
かぼちゃのプリン
バナナとアンズのパンプリン
パイナップルとブルーベリーのパンプリン

[ドレッシングとソース]

フレンチドレッシング
きゅうりドレッシング
ブルーチーズソース
・レタスとブルーチーズソース
・姫たけのことブルーチーズソース
オリーブソース
・グリーンアスパラガスとオリーブソース
・カリフローレとオリーブバルサミコ酢ソース

著者紹介