

ミニマル料理 日々の宴 毎日の食卓を宴にってしまう ミニマルなごちそうレシピ 77

前書き

本書を読む前に

第1章 前菜

サラダ —サラダの基本は1・5・10—

ミニマルコールスロー

白菜とブルーチーズ、ナッツのサラダ

ナンプラーキャベツサラダ

キャロットラペ

レタスとトマトのサラダ

パン —サンドウィッチは前菜で—

きゅうりのサンドウィッチ

卵のサンドウィッチ

ハムとチーズのサンドウィッチ

逆クロックムッシュ

パンプディング

温野菜 —温野菜は影の主演—

ユビキタス

じっと我慢のきのこバター

焼きレタスのシーザーサラダ

クルトン

パーフェクトミックスベジタブル

揚げ物 —助かる揚げ物—

自家製チキンナゲット

とんから

台湾酢豚

あのナゲットソース 2 種

シンプルなスープ —ポタージュの四季—

にんじんのポタージュ

季節のポタージュ

春 ブロッコリー

夏 トマト

秋 椎茸

冬 白菜

料亭赤だしエクスプレス

みそ湯

食べるスープ —食べるスープ、飲むサラダ—

言ったもん勝ちボルシチ

クラムチャウダー

タラトール

宴の極意

一人の宴 —スキマ時間で前菜を—

二人の宴 —カルテスエッセンには一杯の温かいスープ—

家族の宴 —今日はおうちでレストラン—

みんなの宴 —宴は自由だ！—

第2章 メインディッシュ

魚介料理 洋 —水で引き出す魚介の旨み—

迂闊^{うかつ}につくるブイヤベース

サーモンのウハー

パッケリ アクアパッツァ

フライパン プランチャ

魚^{うお}パスタ

魚介料理 和 —家ならではの魚介のご馳走—

海鮮と野菜の^{まめてん}豆天

天井 & 天茶

料亭鰯大根

手こね寿司

挽肉料理 —肉汁を封鎖せよ—

肉汁封鎖ハンバーグ

ハンバーグのパイ包まない焼き

ミニマル赤ワインソース
洋食屋さん風ソース
ミニマル肉だんご
肉だんご甘酢あんかけ
片栗粉はなぜ肉汁流出を防ぐのか

煮込み料理 —肉を煮ればご馳走—

豚肉の概念ビーフシチュー
鶏手羽蓮根
ナポリジェノベーゼ

肉と米 —ご馳走篇—

おうちケバブ
よりクラシックなケバブソース
にんじんピラフ
コールドスタートのメリット
昭和 31 年インド大使館直伝チキン・カレー
鶏皮のトマトクリームスープ
ザ・ドライカレー
ビーフストロガノフ

肉と米 —日常篇—

あわてない炒飯
なにわのシチュー定食
肉とめし定食

第3章 究極の宴 —お年越しとおせち—

すき焼きのススメ

割下
稲田家の割下
スタンダードな割下
マイルドな割下
昆布水
みんなのすき焼き
禁断の一人すき焼き
玉手箱ちらし寿司

質実剛健おせち

壺の重『贅沢』

式の重『馳走』

参の重『好物』

与の重『花形』

和牛ローストビーフ

里芋と海老の江戸煮

蛸セロリ

林檎のみりんコンポートと黒豆

京風だし巻き玉子

関東風甘い玉子焼き

鰯味噌幽庵焼き

地鶏醤油焼き

焼き物のあしらい 酢蓮・酢茗荷

煮 〆