

まえがき

岡本 理恵

「食べる」ことはあなたにとってどんな時間ですか。食は人が生きていくうえで、とって大切なこと。最近ではおしゃれなデリカテッセンを売る店も増え、手軽においしい料理を購入できる便利なお店が街にはあふれています。でも、そんな中で自分だけの時間がたくさん持てるようになったのも事実。自分自身の「きれい」や「元気」を考えると材料を吟味して選び、自分でお料理することが大切になってきますよね。

「キレイになりたい」って気持ちありますか。外見的なキレイはお金をかければ得られるけど、内面的なキレイは自分で作り出すもの。だっておいしいものを食べるとゆとりが生まれ、心が満たされて、ホント幸せな気分になるでしょう。

「露地野菜」と聞いて言葉の意味が分かりますか。旬の食材を季節ごとに挙げるができますか。流通事情がよくなったことや、農耕技術が進歩して、野菜は旬の時期だけでなく、いつでも手に入るようになりました。でもやっぱり盛りの時期に採れる物が甘くておいしくて、食材そのものが持つ本来の味を感じられます。だからこそ食材の旬を知って、本物の味を味わって欲しいと思います。

最初からお料理が上手にできる人はいません。それに料理書に書いてあることだけが全てではないのです。この料理本にあるレシピにも『あなたらしさ』をプラスして、あなただけのレシピを完成させてみてください。何回か試すうちに、この世に1つしかないオリジナルレシピが生まれるはず。

あなたの大切な人が、おいしい顔をして、口いっぱい料理を頬張ってくれるように。「おいしいご飯を食べたい」みんなの気持ちが満たされる、そんな1冊でありますように。

おいしい家庭料理の基本と簡単レシピ—[目次]

まえがき

◁ 1章 ▷ 料理の流れは工夫したい 6

献立を考える	6	調味料について	18
材料を買う	7	塩	18
準備をする	7	しょうゆ	18
調理する	8	砂糖	19
後片付け	9	味噌	19
食材について	10	酢	20
野菜について	10	市販のスープ&だし	20
魚について	12	酒と本みりん	21
肉について	12	食事をする	22
その他(乾物類&缶詰類)	13		
旬の食材	14		
旬について	14		
季節の食材	14		
食材の上手な使い方(使い回し)	16		



◁ 2章 ▷ 道具選びで料理も変わる 23

調理器具を選ぶコツ	23	ピーター	27
カッティングボード	24	ターナー	27
まな板シート	24	アクすくい	27
包丁(大・小)	24	骨ぬき	28
包丁研ぎ器	24	調理はさみ	28
鍋	25	缶切り	28
フライパン	25	スクイザー	28
鍋つかみ	25	巻きす	28
計量カップ	25	すり鉢	28
お玉	25	ペーパータオル	29
計量スプーン	25	電子レンジ用タッパー	29
ザル	26	フリージング袋	29
ボール	26	茶バック	29
バット	26	イオンソープ	29
スライサー	26	温度計	29
ピーラー	26	クッキングタイマー	29
おろし金	26	フードプロセッサ	30
木べら	27	ミキサー	30
宮島	27	電子レンジ	30
ゴムベラ	27		
トンガ	27		

和え物

菊菜としいたけのごま和え ——— 32
 青菜の白和え ————— 33
 ほうれん草のおひたし ————— 34

サラダ

季節のサラダ ————— 35
 グレープフルーツのサラダ ——— 36
 ポテトサラダ ————— 38

酢の物

鱈の南蛮漬け ————— 39
 新しょうがの甘酢漬け ————— 40
 みょうがの甘酢漬け ————— 40
 蛸の酢の物 ————— 41

煮物

肉じゃが ————— 42
 鯖のしょうが煮 ————— 44
 おからの煮物 ————— 45
 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ——— 46
 高野豆腐としいたけの煮物 ——— 47
 かぼちゃの肉そぼろあんかけ — 48
 ひじきの煮物 ————— 50
 筑前煮 ————— 51

焼き物

鯛の柚庵焼き ————— 52
 だし巻き ————— 53
 ハンバーグ ————— 54
 豚肉のしょうが焼き ————— 56
 秋鮭のホイル包み焼き ————— 57
 春キャベツのカレーグラタン ——— 58
 牛肉のステーキ和風ソース ——— 60
 エビグラタン ————— 61



炒め物

青椒牛肉絲 (チンジャオニューロウスウ) — 62
 麻婆豆腐 ————— 64
 いかチリソース ————— 65
 八宝菜 ————— 66
 スナッフえんどうの蝦米炒め ——— 68

揚げ物

茸の春巻 ————— 69
 鶏のから揚げ ————— 70
 なすの揚げ煮 ————— 71
 てんぷら ————— 72
 かき揚げ ————— 74
 とんかつ ————— 75
 小芋のコロッケ ————— 76

煮込み

水餃子 ————— 78
 冬野菜のポトフ ————— 79
 豚肉の中華風煮込み ————— 80

蒸し物

茶碗蒸し ————— 82
 卵豆腐 ————— 83

パスタ

プチトマトの冷製パスタ ————— 84
 スパゲッティ ミートソース ——— 86
 スパゲッティ ボンゴレ ————— 87

ご飯

チキンカレー ————— 88
 什錦炒飯 (シージンチャオハン) ——— 90
 親子丼 ————— 91
 メキシコ風バエリア ————— 92
 トマトのブルスケッタ ————— 94

ご飯の炊き方	96	菜飯	99
おいしい米の選び方	96	かんたん麦飯とろろ	99
おいしいご飯の基本	96	炊き込みご飯バリエーション	100
米の研ぎ方	96		
ご飯の炊き方	97		
おかゆの炊き方	97		
炊き込みご飯	98		
豆ご飯	98		



だしとスープ	102	玉吸	104
基本のだし汁	102	具たくさん味噌汁	105
昆布について	102	赤だし	105
かつお節について	103	豚汁	106
水について	103	粕汁	106
基本のだしのとり方	102	お味噌汁のバリエーション	107
一番だし	102	野菜のコンソメスープ	108
二番だし	103	コーンクリームスープ	108
煮干しのだし	103	中国風スープ	109
割り下	104	酸辣湯 (四川風辛味スープ)	109
中華スープ	104		

あとがき
参考文献



旬の食材

旬について

旬とは、露地物の食材が最も多く採れる時期で、野菜なら味も香りもよくなり、魚は、脂がのりおいしくなる時のことを言います。現在では、農作物のハウス栽培や、魚の養殖が進み、旬の言葉もなかなか聞こえてこなくなっているのが残念です。

たけのこや芋類などは季節を知らせてくれる残り少ない食材です。季節の食材はその季節に食べるようにすると、本当の食材のよさを理解できるでしょう。

季節の食材

日本列島は縦に長く、その土地土地で旬も異なります。ここでは、京都を中心とした旬を紹介します。春夏秋冬の食材をとり入れて、日本の四季がもつ自然の力を体の中にとり入れましょう。



2月・3月・4月

野菜	魚
木の芽	いいだこ
ぜんまい	おこぜ
たけのこ	あいなめ
たらの芽	こあゆ
つくし	さより
菜の花	もろこ
みつば	たい
よめな	
よもぎ	
わけぎ	
ふき	
山ぶき	
独活	

カラダにいいこといっぱい
ひじきと豆をおいしく煮込んで

ひじきの煮物



材料 4人分

ひじき (乾燥) 30g
にんじん 60g
大豆水煮 80g
三度豆 20g

* 調味料

だし汁 300ml
うすくちしょうゆ 大さじ2
砂糖 大さじ2

サラダ油 20ml

- 1 ひじきはさっと洗ってたっぷりの水につけてもどす (電子レンジを利用する場合は、水につけて3分程度加熱する)。
- 2 にんじんは皮をむいて5mm角のさいの目切りにする。
- 3 三度豆はそうじをして5mm幅に切る。
- 4 鍋にサラダ油を熱して、水をよく切った1のひじき、2のにんじんを軽く炒め、調味料、大豆水煮を加えてコトコトと煮る。
- 5 仕上げる直前に3の三度豆を加えて加熱し、三度豆がやわらかくなったところで火を止め、器に盛りつける。

Point ひじきはミネラルをたっぷり含んだ健康食品

食物繊維たっぷり
じっくり味を含んだ筑前煮

筑前煮



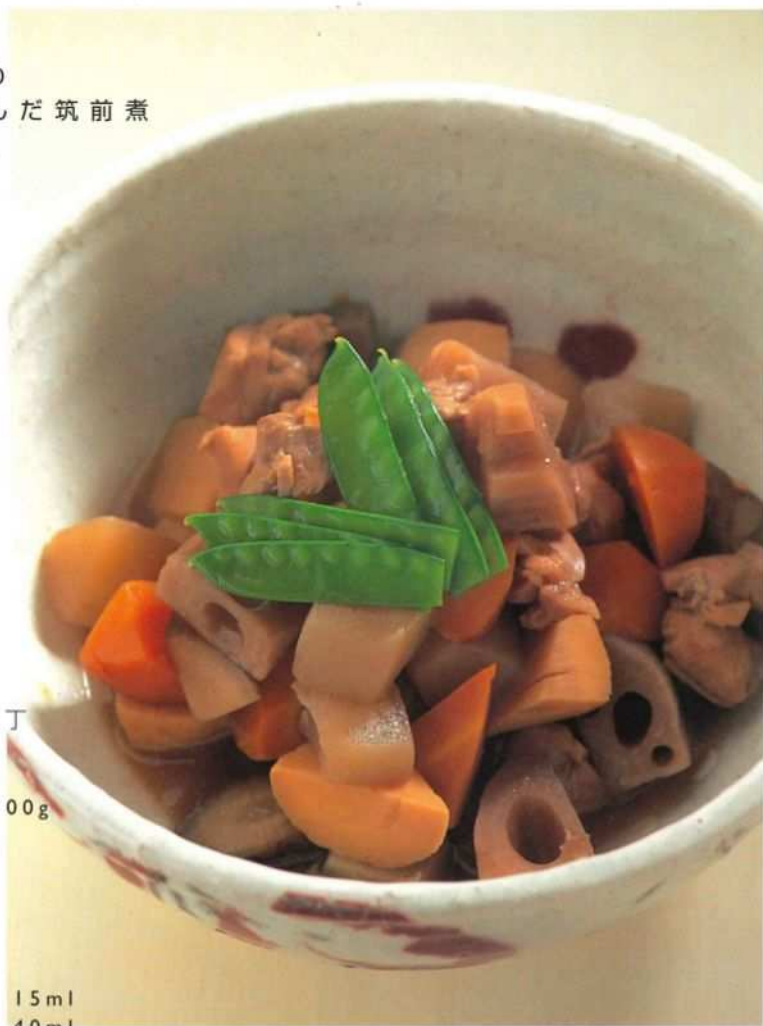
材料 4人分

鶏もも肉 150g
にんじん 100g
ごぼう 50g
こんにゃく(白) 1/2丁
きぬさや 12枚
れんこん 100g
たけのこ(茹でた物) 100g

* 調味料

だし汁 400ml
酒 50ml
砂糖 40ml
本みりん 15ml
こいくちしょうゆ 15ml
うすくちしょうゆ 40ml

サラダ油 30ml



- 1 鶏もも肉は、余分な皮、脂、軟骨を取り除き、3cm角に切り分ける。
- 2 ごぼうはよく洗って泥を取り、2cm程度の乱切りにして、水にさらしてアクを抜く。こんにゃくは熱湯に通して、ごぼうと同程度の大きさに、スプーンで引きちぎる。
- 3 れんこん、にんじんは皮をむいて、2cm程度の乱切りにし、水にさらしてアクを抜く。
- 4 たけのこも2cm程度の乱切りにし、熱湯に通して臭みを抜いておく。
- 5 鍋にサラダ油を入れて火にかけ、1の鶏もも肉を炒め、2のこんにゃく、ごぼう、3のにんじん、れんこん、4のたけのこの順に炒め、合わせた調味料を入れて、ごぼうに火が通るまで中火で煮込んでいく。
- 6 途中でアクが出てくるのでいねいに取り、最後に筋を取った絹さやを入れて、さっと火を通して仕上げ、器に彩りよく盛りつける。

Point



味の煮含めは、中火で時間をかけて！

煮物 ● 筑前煮

ジューシーなから揚げと
さっぱり大根おろしは相性抜群

鶏のから揚げ



材料 4人分

鶏もも肉 2枚
大根 300g
青じそ 4枚
一味唐辛子 適量
片栗粉 100ml

* 下味調味料

こいくちしょうゆ 大さじ2
酒 大さじ1
本みりん 大さじ1

揚げ油 適量
こいくちしょうゆ 適量

Point



大根おろしに青じそ、一味唐辛子を
加えてさらにさっぱり!

- 1 鶏もも肉は余分な皮、脂、軟骨を取り除き、一口大に切って下味調味料に浸ける。
- 2 大根はピーラーなどで皮をむき、フードプロセッサーなどですりおろして、ザルに取って余分な水気を切る。
- 3 青じそは軸を取り除き、せん切りにする。
- 4 1の鶏もも肉に片栗粉をつけて150℃の揚げ油でじっくりと揚げ3分程度休ませる。
- 5 4の揚げ油を180℃まで熱し、4を再び入れてからりと揚げる。
- 6 2の大根に3の青じそ、一味唐辛子を加えて混ぜる。
- 7 器に5のから揚げを盛り、6をのせてこいくちしょうゆをかけて仕上げる。