

目次
カラグラフィ
おすすめメニュー

平成5年1月号〜平成6年12月号

監修：大森

輝 撮影：米澤 豊

No.1 郷土色豊かなおもてなし料理
●くるみ雑煮
●韓国風串もち
●しいたけオードブル
●さけすり身の蒸しあんかけ
●炒り豆ご飯

No.2 豆を食べましょう
●しいたけ入りポークビーンズ
●スペイン風の豆スープ
●豆とチーズとフルーツのサラダ

No.3 海の幸料理
●おとひめ
●こんぶと鶏レバーの中華風煮
●おさしみわかめと帆立の和風サラダ
●海の幸ナムル

No.4 野菜を豊富に食べよう
●花つらない
●洋風おでん
●じゃがいもキンピラ
●泡菜(野菜の甘酢漬)

No.5 乳製品を生かした料理
●チーズ入り揚げおむすび
●白菜とかにの牛乳あんかけ
●卵のクリームコロッケ
●おからとスキムミルク入り雁月

No.6 夏バテを防ごう
●スペイン風いかほん
●にんじんサラダ2種
●鶏肉の香り煮
●青梅の黒さとう煮・梅酒梅のシロップ煮

No.7 カラフルな南欧料理
●パレンシア風パエリア
●チリンドロン(鶏肉とビーマンの煮物)
●ガスパチョ(冷やしスープ)
●かぼちゃのニョッキ(すいとん)

No.8 精進料理
●チーズ入りごま団子
●くるみ豆腐(精進おさしみ)
●煮なます
●ビーマンのつくた煮(常備菜)

No.9 地場産物を生かした米料理
●短角牛・山菜釜飯(岩泉町)
●健康まぜごはん(胆沢町)
●舞いたけごはん(沢内村)
●三陸・海の幸ごはん(釜石市)

No.10 肉とくだものの組み合わせ
●バナナごはん
●手羽肉のオレンジ煮
●ロール豚肉のフルーツソースかけ
●巻き巻きアップル

No.11 秋の味覚
●簡単な秋の吹寄せおこわ
●きのことかりフラワーのみぞれ漬
●さんまのすりみ汁
●菊の花のくるみ酢あえ

No.12 家庭でたのしむパーティー料理
●リアスの真珠
●フロッキーとかぼちゃの即席チースタラタン
●冷菓(中国式オードブル)
●しいたけのはさみ揚げ

No.13 伝統食を育てるおせち
●のし鶏
●さけすりみ入り伊達巻卵
●二色羹
●田作りごぼろと田作りのあめ煮

No.14 暖かい汁物
●チースだんごの味噌すいとん
●ほたてのチャウダー
●新巻鮭の牛乳入り粕汁
●納豆汁

No.15 あえ物・サラダ
●シピリ辛ヘルシーサラダ
●新巻さけの香りサラダ
●わかめとフルーツのヨーグルトサラダ
●ささみときゅうりのかすあえ

No.16 牛乳を食べましょう
●牛乳入りライスコロ
●かぼちゃとさつまいものいとし煮
●ミルクもちのクリームあえとあべかわ
●牛乳のカッテージチーズ風サラダ

No.17 ひき肉料理
●大豆入りミートローフ
●肉だんご入りヘルシースープ
●三陸風 珍珠丸子(肉だんごのもち米蒸し)
●スコッチエッグ(カルシウムフランス風)

No.18 卵を食べましょう
●インド風卵カレー
●チースオムレツ
●スペイン風オムレツ
●ゆで卵2種

No.19 タイ米に親しむ
●花粥
●グリーンピラフ&えびとほたてのホワイトソース
●菜脯おふかし
●ライスプディング

No.20 スタミナ料理
●さばの洋風酢煮
●焼き肉とビーマンのお浸し
●チキンカレー
●レバーの佃煮と冷しトマト

No.21 村おこし
●そばかつ
●串もち
●豆つぶ汁
●豆しとき

No.22 里芋料理
●里芋の酢豚風
●ベジタブルカレー
●里芋のすぼろ抜き
●里芋だんご鍋

No.23 一物全体食のさけ料理
●水頭(ひす)なます
●新巻さけの即席すし漬
●簡単さけおからいり
●さけ骨入りおからいり

No.24 なじみ深い中国料理
●乾焼明蝦(車えびのケチャップ煮)
●棒々鶏(とり肉の唐辛子ごま酢あえ)
●青椒牛肉絲(ビーマンと牛肉のせん切り炒め)
●搾菜肉絲湯(ザイ菜と豚肉のスープ)

平成7年1月号〜平成8年12月号

監修：松坂 信行 撮影：石川 量啓

No.25 冬の味覚
●雪鍋
●れんごんのはさみ揚げ
●もずく酢
●かきとほうれん草のグラタン

No.26 冬の味覚
●三つ葉のたらし和え
●生椎茸の青じそいため
●菜の花のからし漬
●えびとあさりのドリア

No.27 春の味覚
●若竹煮
●ポークソテー・パイナップルソース
●白魚の卵じめ
●わかめと小松菜のひたし物

No.28 春の味覚
●ふきの青煮
●ひじきご飯
●ハナニラの三色いため
●あじの甘酢あんかけ

No.29 春の味覚
●鯛のあら炊き
●ビーフ・ポテト・サラダ
●ワタンの白湯スープ
●鶏ももの野菜巻き

No.30 夏の味覚
●きゅうりのみぞれ酢
●そら豆とえびのいためもの
●しそご飯
●ひじきの煮物

No.31 夏の味覚
●豚肉のトマト煮
●みょうがのむら雲汁
●うさく和え
●中国風冷やし豆腐

No.32 秋の味覚
●麻婆茄子
●帆立て貝のコンクリーム焼き
●いわしのマスタード・チース焼き
●前菜・豚肉といんげん

No.33 秋の味覚
●栗ご飯
●菊花和え
●さばのみぞれ煮
●ホイルケーキ

No.34 秋の味覚
●土瓶蒸し
●ポテトバーグ
●ゴールデン・スイート・ポテト
●里いもの白煮

No.35 冬の味覚
●小かぶのいため煮
●ビーフシチュー
●大根葉のチャーハン
●ピリカラこんにやく

No.36 冬の味覚
●ちり鍋
●えびときゅうりのしょうが酢
●ポトフ
●わかさぎのエスカベージュ

No.37 冬の味覚
●すき焼き
●豆腐とかにのスープ
●かじまぐろのムニエル
●リンゴのソテークリーム添え

No.38 春の味覚
●関西風太巻き
●小海老とあさりのサラダ
●串だんご
●豚肉の甘酢

No.39 春の味覚
●目とわけぎのぬた
●串かつ
●スパゲティナポリタン
●はまぐりの潮汁

No.40 春の味覚
●春野菜の卵とじ
●しいたけのチース焼き
●もやしとトウバンジャン和え
●ハッシュドビーフ

No.41 夏の味覚
●卵の若草焼き
●パスタとまぐろのサラダ
●グリーンアスパラガスからし和え
●じゃがいものいため物

No.42 夏の味覚
●トマトと玉葱のサラダ
●麻婆豆腐
●えび焼売
●ヨーグルトゼリー

No.43 夏の味覚
●揚げだし豆腐のオクラとろろかけ
●カレー・エンド・ライス
●豚肉とキャベツの辛味いため
●じゃがいもとチーズのオムレツ

No.44 夏の味覚
●たまご豆腐
●うなぎの蒲焼き
●ミルク白玉だんご
●生野菜と豚肉のかき油いため

No.45 秋の味覚
●ひとくちいなり
●いんげんと絹さやのおかいため
●大正えびの甘酢いため
●じゃがいものミルクスープ

No.46 秋の味覚
●サーモンのステーキ重
●棒々鶏
●魚のカレーソースグラタン
●小松菜の胡麻和え

No.47 冬の味覚
●ナスのミートグラタン
●白いんげん豆のサラダ
●玉葱とサラミのため物
●スイートポテト

No.48 冬の味覚
●仙台雑煮
●白身魚のエスカベージュ
●黒豆

冬の味覚・伝統の手づくりおせち

- 炒り肴
- 鶏雑煮
- 鮭のけんちゃん

冬の味覚・鍋物

- 海鮮鍋
- うなぎの柳川風鍋
- すき焼き鍋
- 鴨鍋

春の味覚・桃の節句

- 山菜入りちらし寿司
- 炊き合わせ
- 子羊の香草焼
- いちごのムース

春の味覚・春の野菜でリフレッシュ

- 若竹煮
- 山菜のてんぷら
- 豚ヒレ肉とアスパラのオイスターソース炒め
- ミルフィユ

春の味覚・海と山の幸のハーモニー

- シーフードサラダ
- 鯛のポアレ
- 鯛のアラ煮
- 魚介類の炒め物

ジュンブライメモリー

- デリス
- ブチシュー
- 新じゃが揚げ煮
- なすのミートソースバゲットイ

夏を乗りきるスタミナ料理

- ゆで豚のにんにくソースがけ
- 夏野菜ミートカレー
- ガスパチョ（冷たい野菜スープ）
- あゆの二色田楽

涼味三昧

- 冷やし日本そば
- 焼なす
- まぐろのタタキ
- すいかボンチ

信州実りの秋

- 蕎麦まんじゅう
- そばの薄皮巻き
- 首と牛肉のカキソース炒め
- えのき茸グラタン

天たかく実りの秋

- 吹き寄せおこわ
- さつまいもかきんとう
- ふろふき大根菊花あん
- カニ玉あんかけ

イタリアーノ

- 鮪のカルパッチョ
- 若鶏のトマト煮
- トマトとベーコンのスパゲッティ
- ほうれん草入りマカロニグラタン

素敵なクリスマス

- 酒肴
- カキフライ ミモザ風
- 中華前菜盛り込み
- クリスマスケーキ

新春のおもてなし

- 鮭の奉書焼
- かき雑炊
- しゅうまいと蒸しぎょうざ
- ポットロースト

温物

- かぶら蒸し
- ロールキャベツ
- 中華風砂鍋
- かに中華スープ

春の季節を味わう

- にしんと五三竹の煮つけ
- 鯖（さわら）の若草焼き
- 海老の甘酢あめ
- いちごバナナクレープ

花見月の料理

- 鯉のうま煮
- 牛肉のロティール ローズマリー風味
- 鶏肉とナッツの辛子炒め
- あんずの蒸しパン

端午にちなんで

- 筍ちまき
- 鯛のナッツサラダ
- 豚肉とキャベツのみそ炒め
- くず菓子

川の恵み

- 鮎ごはん
- ベニマスのマリネ
- 鯉の唐揚げ甘酢あん
- 鰻巻卵

七夕料理

- そばサラダ
- 冬瓜煮
- かぼちゃレモン煮
- なすの味噌炒め

子供といっしょにおやつ作り

- トマトライスグラタン
- シーフードコロケ
- ピーチシャーベットのフルーツエイク

伝統食品を使って

- 凍り豆腐の焚き合わせ
- 虹ますの信濃蒸し
- 揚げ豆腐と肉野菜の煮込み
- 大納言カステラ

魚の美味しい季節

- いか飯
- さんまの蒲焼き丼
- サイモンのソテー・煮込み野菜添え
- さばの甘酢あん

お米を使って アラカルト

- 巻きすし揚げ
- 中華ちまき
- バエリア
- ライススフレ

エブリバデー クリスマス

- 豚バラ肉の煮込み
- 海老とカリフラワーの炒め物
- 魚介類のクリーム煮
- クタロフケーキ

No.64

No.63

No.62

No.61

No.60

No.59

No.58

No.57

No.72

No.71

No.70

No.69

No.68

No.67

No.66

No.65