

目次

日本料理

だし

- 1 一番だし 2
二番だし 2

椀物

- 2 えびしんじょ, すまし仕立て 3
3 たいの潮汁(潮仕立て) 4
4 豚汁(みそ仕立て) 5
5 焼き目豆腐, 枝豆すり流し仕立て 6

お作り

- 6 すずきの薄作り 7
7 まぐろの平作り, あじの糸作り 8
8 いかの鳴門作り 10
9 かつおのたたき(八重作り) 11
10 たらこのぶ締め(そぎ作り) 12

焼き物

- 11 あじの塩焼き 13
12 ぶりの照り焼き 14
13 いかの黄身焼き 15
14 たけのこの木の芽焼き 16
15 豆腐の田楽焼き 17
16 かますのゆうあん焼き 18
17 豚肉の鉄焼き 19

煮物

- 18 きんきの煮付け 20
19 若竹煮 21
20 治部煮 22
21 とうがんの鶏そぼろあんかけ 23
22 筑前煮 24
23 炊き合わせ 25

揚げ物

- 24 しばえびの揚げしんじょ 26
25 揚げ出し豆腐 27
26 てんぷら 28
27 鶏ささ身, みの揚げ 29

蒸し物

- 28 茶碗蒸し 30
29 あさりと菜の花の酒蒸し 31
じょうよ蒸し 31
30 さわらのけんちん蒸し 32
31 かぶら蒸し 33
32 土瓶蒸し 34

酢の物, あえ物, 浸し物

- 33 たことわかめのからし酢みそがけ 35
34 小あじの南蛮漬け 36
35 野菜のごま白あえ 37
36 温州あえ 38
きのこの菊花浸し 38

鍋物

- 37 いわしのつみれ鍋 39

寄せ物, 練り物

- 38 滝川豆腐 40
39 ごま豆腐 41

卵料理

- 40 厚焼き卵(関東風) 42

飯物

- 41 かやくご飯 43
42 赤飯 44
43 たい茶漬け 45

甘味

- 44 栗蒸しようかん 46
45 葛切り 48

弁当

46 松花堂弁当	49
----------	----

前菜

47 四季の前菜	50
----------	----

八寸

48 八寸	52
-------	----

すし

すしの基本

1 すし飯炊き(しゃり切り)	54
----------------	----

にぎりずし

2 にぎりずし	55
軍艦巻き	57

巻きずし

3 細巻きずし(かんぴょう巻き)	58
4 太巻きずし	59

変わりずし

5 飾り巻きずし(四海巻き, 七宝巻き, 梅の花)	60
手まりずし	62

そば・うどん

そば

1 ざるそば	64
とろろだれ	66

くるみだれ	66
-------	----

2 ほたてあられそば	67
------------	----

なめこおろしそば	67
----------	----

3 揚げなすぶっかけそば	68
--------------	----

4 あなごぶっかけそば	69
-------------	----

うどん

5 かけうどん	70
---------	----

ざるうどん	72
-------	----

釜玉うどん	72
-------	----

6 ごぼうのかき揚げうどん	73
---------------	----

7 カレーうどん	74
----------	----

西洋料理

● フランス料理

ブイヨン

1 ブイヨン・ド・ブフ	76
ブイヨン・ド・ヴォライユ	76

フュメ、フォン

2 フュメ・ド・ポワソン	77
フォン・ド・ヴォー	77

ソース

3 ソース・ベシャメル	78
ソース・エスパニョル	78
4 ソース・マヨネーズ	79
ソース・ヴィネグレット	79
5 ソース・オランダーズ	80
ソース・ペアルネーズ	80

6 ソース・アメリカヌ 81

7 ソース・オランジュ 82

ソース・ブール・ブラン 82

オードブル

8 ソーモン・マリネ 83

9 エスカベッシュ 84

10 フラン・オー・フリユイ・ド・メール,
ソース・ブール・ブラン 85

11 パテ・ド・カンパーニュ 86

12 テリーヌ・ド・フォワグラ 87

13 ムース・オ・ポワヴロン・ルージュ 88

ウー

14 ウー・フリ・カヴァール 89

15 オムレット 90

ポターージュ

16 コンソメ・ジュリエヌ 91

17 ポターージュ・ピュレ・パルマンティエ 92

18 ブイヤベース 93

19 スープ・ア・ロニョン・グラティネ 94

ボワソン

20 ソール・ア・ラ・ボンヌ・ファム 95

21 ソーモン・ア・ラ・ムニエール 96

22 フィレ・ド・ドラド・ソテ, ソース・オ・ヴァン・ルージュ
..... 97

23 オマール・テルミドール 98

ムール・ア・ラ・マリニエール 98

24 コキユ・サン・ジャック・ポワレ 99

25 オマール・ア・ラ・アメリカヌ 100

ヴィヤンド

26 フィレ・ド・ブフ・グリエ, ソース・ペリゲー 101

27 エスカロップ・ド・ヴォー・ア・ラ・ヴィエノワーズ
..... 102

28 コート・ド・ポール・ソテ・シャルキュティエール 103

29 プーレ・ソテ・オ・シャンピニオン 104

30 フリカッセ・ド・プーレ 105

31 カレ・ダニョー・ロティ・オ・フィヌ・ゼルブ 106

32 カイユ・ファルシ, ソース・オランジュ 107

レギューム

33 グラタン・ド・ポム・ア・ラ・ドーフィノウ 108

カロット・グラッセ 108

34 サラド・ニソワーズ 109

アントルメ

35 クレープ・シュゼット 110

36 クレーム・ブリュレ 111

37 バヴァロワ・ア・ロランジュ 112

38 ブラン・マンジェ 113

イタリア料理

ブロード, サルサ

39 ブロード・ディ・カルネ 114

スーゴ・ディ・カルネ 114

サルサ・ディ・ポモドーロ 114

アンティパスト

40 パルミジャーナ・ディ・メランザーナ 115

カプレーゼ 115

41 パンツァネッラ 116

カルパッチョ・ディ・マンゾ 116

42 グラティナーテ・ディ・サルディーネ 117

プリモ・ピアット

43 ミネストローネ・ズッパ 118

44 リゾット・アッラ・ミラネーゼ 119

45 スパゲティ・アッラ・ボロネーゼ 120

46 スパゲティ・アッラ・カルボナーラ 121

47 ペンネ・アラビアータ 122

48	ニョッキ・ディ・パターテ・コン・ポモドーロ …	123
----	-------------------------	-----

セコンド・ピアット

49	サルティンボッカ・アッラ・ロマーナ ……………	124
50	アバッキオ・アッラ・カッチャトーラ ……………	125
51	アクアパッツァ ……………	126
52	インヴォルティエニ・ディ・ペッシエ・スパーダ	127

コントルノ

53	ポモドーロ・グラティナティ ……………	128
	フリッタータ・ディ・パターテ ……………	128

ピッツァ

54	ピッツァ・マルゲリータ ……………	129
55	カルツォーネ・ナポレターノ ……………	130

ドルチェ

56	ティラミス ……………	131
57	ノッチョーラ ……………	132
58	カッサータ ……………	133
59	パネトーネ ……………	134

● その他の料理

スペイン料理

60	パエリア ……………	135
----	------------	-----

イギリス料理

61	ローストビーフ ……………	136
----	---------------	-----

ドイツ料理

62	フランクフルターブラッタ ……………	137
----	--------------------	-----

ロシア料理

63	ベーフ・ストロガノフ ……………	138
64	ボルシチ ……………	139
65	ピロシキ ……………	140

中国料理

だしのとり方

1	毛湯 (基本のスープ) ……………	142
	清湯 (ひき肉でとるスープ, 四川式) ……………	142
	白湯 (白く白濁したスープ) ……………	143

冷菜技法

2	棒々鶏 (ゆで鶏の四川風ごまソースがけ) ……………	144
3	涼拌海蜇皮 (くらげのあえ物) ……………	145
4	姜汁墨魚 (いかの花切り, しょうがソースがけ) …	146
5	辣白菜 (白菜の甘酢漬け) ……………	147
6	雲白肉片 (ゆで豚肉の薄切り, にんにくソースがけ)	148

油烹法

7	青椒肉絲 (豚肉とピーマンの細切り炒め) ……………	149
8	清炒蝦仁 (小えびの塩味炒め) ……………	150
9	宮保鶏丁 (鶏のさいの目切り辛味炒め) ……………	151
10	回鍋肉 (ゆで豚肉の薄切りみそ炒め) ……………	152
11	油爆墨魚卷 (もんごういかの花切り強火炒め) …	153
12	干炸鶏塊 (若鶏の唐揚げ) ……………	154
13	酥炸蝦仁 (えびの衣揚げ) ……………	155
14	肉絲蛋皮卷 (豚肉の細切り, 薄焼き卵巻き揚げ)	156
15	咕咾肉 (酢豚) ……………	157
16	芙蓉蟹 (かに玉) ……………	158

汽烹法

17	清蒸鮮魚 (鮮魚の姿蒸し) ……………	159
18	双冬扣肉 (豚ばら肉とたけのこしいたけの蒸し物)	160

水烹法

19	紅焼鶏翅 (手羽先のしょうゆ煮込み) ……………	161
20	干焼蝦仁 (小えびのチリソース煮) ……………	162
21	麻婆豆腐 (マーボ豆腐) ……………	163

22	紅扒排翅 (ふかひれのしょうゆ煮込み)	164
23	東坡燜肉 (豚ばら肉の土鍋煮込み)	165
24	蛋花湯 (卵スープ)	166
25	酸辣湯 (四川風辛味スープ)	167
26	成都素燴 (成都風野菜の煮物)	168
火烹法		
27	北京烤鴨 (北京ダック)	169
甜菜技法		
28	杏仁豆腐 (杏仁豆腐)	170
29	拔絲地瓜 (さつまいものあめ絡め)	171
点心技法		
30	肉包子 (肉まん)	172
	豆沙包子 (あんまん)	172
31	水餃子 (ゆでギョーザ)	174
32	鍋貼餃子 (焼きギョーザ)	175
33	猪肉焼売 (シューマイ)	176
34	春巻 (春巻き)	177
35	芝麻球 (ごま団子)	178
36	芒果布丁 (マンゴープリン)	179
37	什景炒飯 (五目チャーハン)	180
38	福建炒飯 (福建風あんかけチャーハン)	181
39	上海炒麵 (上海風焼きそば)	182
40	什景炒麵 (五目あんかけ焼きそば)	183
41	担々麵 (四川風ごま風味汁そば)	184

付録

گان フウオ	干貨のもどし方	185
---------	---------	-----

その他の国の料理

韓国料理

1	ビビンバ	188
2	チヂミ	189

タイ料理

3	トムヤムクン	190
4	グリーンカレー	191

ベトナム料理

5	フォー	192
---	-----	-----

インドネシア料理

6	ナシゴレン	193
---	-------	-----

インド料理

7	ムルギーカレー	194
8	キーマカレー	195
9	タンドリーチキン	196

トルコ料理

10	シシカバブ	197
----	-------	-----

メキシコ料理

11	タコス	198
----	-----	-----