

## 【新版 基礎日本料理】目次

### 1 煮だし汁の取り方

かつお節

こんぶ

煮干し

一番だし / 二番だし / 煮干しのだし / 精進だし / 鶏骨のだし / 魚のあらのだし

### 2 包丁の扱い方

包丁の種類

包丁の使い分け

包丁の先を使う

包丁の中央を使う

包丁の背を使う

包丁の手入れ

まな板

### 3 野菜の切り方

切る前の注意

基本切り

輪切り / 半月切り / いちょう切り / 地紙切り / 斜め切り / 拍子木切り / さいの目切り

あられ切り / みじん切り / 小口切り / せん切り / 千六本 / 針切り / 短冊切り / 色紙切り

桂むき / よりうど / 乱切り / ささがき / くし形切り / 玉ねぎのみじん切り

飾り切り

面とり / 菊花切り / 末広切り / 花形切り / ねじ梅 / 松葉切り / 折れ松葉

切りちがいきゅうり / じゃばらきゅうり / 角とりきゅうり / 花れんこん

矢羽根れんこん / ざかごれんこん / 茶せんなす / くだごぼう / たづな切り

結びかまぼこ / 筆しょうが・杵しょうが / いかり防風 / 松かさいか / からくさいか

### 4 ゆで方・もどし方・アク抜き

ゆで方

青菜 / キャベツ・白菜 / さやえんどう・さやいんげん / えんどう豆 / そら豆 / 枝豆  
たけのこ / ふき / わけぎ / 大根・かぶ・ごぼう / はじかみしょうが / ぎんなん / ずいき

## もどし方

わかめ / しいたけ / きくらげ / 高野豆腐 / ひじき / かんぴょう / 干し貝柱  
切り干し大根 / 干し湯葉 / 棒だら / するめ

## アク抜き

うど・れんこん / 山の芋 / ごぼう / なす / わらび / レバーの血抜き / くじら肉・マトン

## 5 魚介類の下ごしらえ

下ごしらえとは

水洗いについて

わた（内臓）の取り方

### たいのおろし方

たいの水洗い / たいの二枚おろし / たいの三枚おろし / たいの頭の切り方

### 一般的なおろし方

二枚おろし / 三枚おろし / 大名おろし / 背開き / 腹開き / 手開き

五枚おろし / 節おろし

### 特殊なもののおろし方

こい・ふな / はも / 伊勢えび / えび / いか / かに / あわび

かき / はまぐり / さざえ / 赤貝

## 6 刺身

刺身に用いる包丁について

刺身のあしらい

つけじょうゆについて

刺身の盛り方

魚介類の選び方

刺身の下準備

### 刺身の切り方

平造り / 引き造り / そぎ造り / 角造り / 八重造り / 細造り / 糸造り / さざなみ造り

### 造り方いろいろ

あらい / いかの造り方 / 霜降り造り / 焼き霜造り / たたき造り

湯引き造り / こんぶじめ / まぶして造るもの

### 一品料理

はまちの平造り / たいの霜降り造り / しめさばの八重造り / かつおの山かけ造り  
まぐろの霜降り造り / かつおの焼き霜造り / かつおのたたき造り / はもちり  
こいのあらい / 伊勢えびの舟造り / 水貝 / あわびの刺身 / あじのたたき / いかの刺身  
車えびの造り / ひための薄造り

## 7 汁もの

### 汁ものの分類

#### すまし汁 (A)

##### 吸いもの

##### 吸いものについて

##### 吸いものの味のつけ方

##### 吸いものの椀種

白身魚の吸いもの / 白魚の吸いもの / 結びきすの吸いもの / けんちん汁  
まつたけと豆腐の吸いもの / 若竹汁 / 卵豆腐の吸いもの / 萩卵の吸いもの  
錦糸吸いもの / 車えびの吸いもの / 白玉団子の吸いもの / たぬき汁 / 肝吸い

#### すまし汁 (B)

##### 潮汁

##### 潮汁につて

たいの潮汁 / はまぐりの吸いもの / さばの船揚汁

#### すまし汁 (C)

##### 吉野汁

##### 吉野汁について

かき玉汁 / とりささみのくずたたき吸いもの / かきの吉野もどき吸いもの  
はもの吉野もどき吸いもの / 冬瓜の吉野汁 / のっぺい汁  
沢煮椀 / えびだんごの吸いもの

#### 濁り汁 (A)

##### みそ汁

##### みそ汁について

##### みそ汁 朝・昼・晩

大根と揚げのみそ汁 / 豆腐と揚げのみそ汁 / あさりのみそ汁 / なめこと豆腐のみそ汁  
じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 / さつま汁 / 豚肉ともやしのみそ汁  
ハムとさつまいものみそ汁 / 小いもと揚げのみそ汁 / たいの赤だし / かきの赤だし  
焼きなすのみそ汁 / なすとそうめんのみそ汁 / 打ち込み汁 / すいとん汁  
いわしのつみれ汁

## 濁り汁（B）

### その他の濁り汁

粕汁 / なすの落花生汁 / 魚のすり流し汁 / とろろ汁 / 呉汁 / 納豆汁 / こいこく

## 8 焼きもの

### 焼きものについて

#### 焼きものの種類

#### 焼きもののおしらい

### 串の打ち方

たいの串の打ち方 / あゆの串の打ち方 / 小魚の串の打ち方 / 切り身魚の串の打ち方  
はもの串の打ち方 / いかの串の打ち方 / えびの串の打ち方

### 直火焼き（A）

#### 塩焼き

##### 塩焼きについて

あじの塩焼き / あゆの塩焼き / さわらの塩焼き / さばの塩焼き / さんまの塩焼き

### 直火焼き（B）

#### しょうゆを使って焼くもの

##### 照り焼きについて

はもの照り焼き / ぶりの照り焼き / とり肝の山椒焼き

##### つけ焼きについて

かつおの木の芽焼き / 豚肉のしょうが焼き / たいの頭の木の芽焼き  
ぶりとねぎの串焼き / かますのゆうあん焼き / はまぐりの磯焼き  
するめいかの姿焼き / 焼きとり

### 直火焼き（C）

#### 特殊な焼きもの

##### うに焼きについて

##### 黄金焼きについて

えびの黄金焼き / いかの黄金末広 / いかの松風焼き / とり肉の南蛮焼き

##### 魚田について

きすの魚田

### 直火焼き（D）

#### みそ漬け焼き

##### みそ漬けについて

甘だいのみそ漬け焼き

## 直火焼き（E）

### その他の直火焼き

#### 干しものについて

干しがれいの焼きもの / 干しだらの即席焼き

#### 野菜類の焼きもの

焼きなすのしょうがじょうゆ / 青唐辛子のオイル焼き / 焼きまつたけ

なすの田楽 / 豆腐の田楽

## 間接焼き（A）

### 器を用いるもの

#### 貝類の焼きもの

焼きはまぐり / さざえのつぼ焼き / かきのみそ焼き

#### つつみ焼きについて

白身魚のアルミ箔焼き / つばすのつつみ焼き / 塩釜焼き

#### ほうろく焼きについて

ほうろく焼き

## 間接焼き（B）

### 鍋・電気製品を用いるもの

#### 鍋照り焼きについて

さんまのかば焼き / 豆腐のかば焼き / 若どりの照り焼き

江戸ねぎと豚肉の照り焼き / あじの黄身衣焼き / 和風ステーキ

#### 天火焼き（オープン焼き）について

#### 電気魚焼き器の焼き方について

## 9 煮もの

### 煮もののコツ

#### 魚の切り方

### 煮方いろいろ

#### 煮つけ

かれいの煮つけ / さばの筒煮 / いわしのしょうが煮

#### あらだき

たいのあらだき / ぶり大根の煮もの

#### 照り煮

いかの照り煮 / たちうおの即席照り煮

#### みそ煮

さばのみそ煮 / かきと焼き豆腐のみそ煮

**煮しめ**

里いもの煮しめ / こんにゃくの煮しめ

**白煮**

うどの白煮

**青煮**

えんどうの青煮 / 絹さやの青煮

**含め煮**

高野豆腐の含め煮 / くわいの含め煮

**直煮**

れんこんの直がつお煮 / たけのこの直がつお煮

**吉野煮**

はものくずたたき

**すっぽん煮**

とり肉と焼き豆腐のすっぽん煮

**炒め煮**

なすの田舎煮 / 彩りどり / きんぴらごぼう

**揚げ煮**

豆腐の揚げ煮 / 冷凍魚の揚げ煮

**炒り煮**

うの花炒り / なたね卵

**おろし煮**

さばおろし煮

**いとこ煮**

かぼちゃのいとこ煮

**落花生煮**

なすの落花生煮

**そばろ煮**

じゃがいものそばろ煮

**あめだき**

こいのあめだき / 栗の甘露煮

**柔らか煮**

たこの柔らか煮

**佃煮**

あさりのしぐれ煮 / 塩こんぶ / かつおの角煮

## 煮豆

黒豆 / 大豆とこんぶの煮物 / 金時豆の甘煮

## つくね煮

大根ととり肉のつくね煮

## ふろふき

大根のふろふき

## 具足煮

伊勢えびの具足煮 / 治部煮

## 煮ものいろいろ

若竹煮 / たけのこと大豆の煮もの / 生節と焼き豆腐の煮もの / しいたけの照り煮  
若どりの照り煮 / とり肉団子の照り煮 / 小あじの酢じょうゆ煮 / とり肝の山椒煮  
えんどうの卵とじ / 生たらこの黄金煮 / いわしの辛煮 / みがきにしんの棒煮  
こんぶ巻き / ぜんまいと揚げの煮もの / 切り干し大根の炒め煮  
ひじきと厚揚げの煮もの / 豚肉の角煮

## 10 揚げもの

油について

揚げ油と揚げ鍋のあつ始末

器具について

衣について

揚げ方

添え汁と薬味

さめた天ぷらをおいしくいただくには

## 素揚げ

青じその素揚げ / 小なすの素揚げ / くわい・じゃがいもの素揚げ

## から揚げ

かれいのから揚げ / 揚げだし豆腐 / 小あじの南蛮揚げ

とり肉の竜田揚げ / さばの竜田揚げ

## 衣揚げ

白身魚の天ぷら / 小えびの天ぷら / いかの天ぷら / いわしのカレー天ぷら

精進揚げ / かき揚げ

## 他の衣を用いるもの

春雨揚げ

道明寺揚げ

## 松葉揚げ

きすの春雨揚げ / 小えびのあられ揚げ / ひりょうず（ひろうず）の揚げだし  
ゆばのけんちん揚げ

## 11 蒸しもの

蒸しものについて

蒸しもののいただき方

卵の蒸しもの

魚介類の蒸しもの

その他の蒸しもの

### 代表的な蒸し方

酒蒸し / かぶら蒸し / 薯蕷蒸し / 信州蒸し / 道明寺蒸し / 粟蒸し / 桜蒸し / わかめ蒸し

### 蒸しものいろいろ

卵豆腐 / 卵豆腐のそぼろあんかけ / 金銀豆腐 / 茶碗蒸し / うな玉蒸し / 空也蒸し  
小田巻き蒸し / ちり蒸し / 小だいの酒蒸し / 若どりの酒蒸し / あわびの酒蒸し  
はまぐりの酒蒸し / 魚の桜蒸し / 粟の菊花蒸し / さわらの薯蕷蒸し / 魚の信州蒸し  
かぶら蒸し / さわらのおろし蒸し / 白菜のけんちん蒸し / 白菜の重ね蒸し  
そぼろ蒸し / まつたけの土瓶蒸し / まつたけの湯呑み蒸し / いかのけんちん蒸し

## 12 酢のもの・和えもの

酢のもの・和えもののコツ

材料の下ごしらえ

### 合わせ酢（基本）

なます / 酢れんこん / 菊花かぶら / きゅうりとわかめの酢のもの / しめきすの酢のもの  
はもの皮ときゅうりの酢のもの / えびの酢のもの / なまりときゅうりの酢のもの  
焼きなます / しめあまだいのおぼろこんぶ和え

### 合わせ酢（応用）

たこときゅうりのしょうが酢 / かにの木の芽酢 / わかめのおろし和え  
きくらげのみぞれ和え / たたきごぼう / 酢がき / 焼きまつたけの酢のもの  
たこの黄身酢

### 合わせしょうゆ

ふきの落花生和え / 白菜とほうれん草のごましょうゆ / 三度豆のごまよごし  
こんにゃくの落花生和え / しめさばの辛子しょうゆ和え



## 合わせみそ

たけのこといかの木の芽和え / 姫皮の合えもの / わけぎと青柳のぬた  
なます(てっぼう) / さらしくじらとたこの辛子酢みそ

## その他の衣

野菜の白和え / ひじきの白和え / 柿とりんごの変わり和え / しめあまだいの真砂和え  
いかのみみじ和え / いかのイクラ和え / いかの納豆和え / かずのこの山椒和え  
いわしのうの花和え / くらげのうに和え / 芝えびの黄金和え / れんこんの梅肉和え  
山の芋のわさび和え / 菜の花の粉節和え / 焼きしいたけのうに和え / 海藻のごまだれ

## 13 ごはんもの

### ごはんの炊き方

#### 炊き込みごはん

##### 塩味のごはん

えんどうごはん / 栗ごはん / 茶飯 / しそごはん

##### しょうゆ味のごはん

かやくごはん / かきごはん / たけのこごはん / まるたけごはん / とりごはん

##### 上を飾るごはん

かつおのおぼろごはん / たいごはん / そぼろごはん / なたねごはん

##### 赤飯

あずきごはん / 蒸しおこわ / 簡単にできる蒸しおこわ / 白蒸し / 黒豆入り黄飯

##### 丼もの

親子丼 / 山かけ丼 / カツ丼 / 天丼 / かにの蒸しごはん / はもの皮丼

##### おにぎり・幕の内

丸むすび / 俵形のむすび / 三角むすび / 幕の内

##### お茶漬け

たい茶漬け / のり茶漬け / 天茶 / とり茶漬け / 梅干茶漬け / たらこ茶漬け

##### ぞうすい

おぼろぞうすい / かきぞうすい / たいぞうすい / とりぞうすい

##### かゆ

白かゆ / 七草かゆ / あずきがゆ / いもがゆ / あんかけがゆ  
もずくがゆ / 茶がゆ / おもゆ

## 14 すし

### すしごはん

薬味

すし用の具

葉らの切り方

## すしいろいろ

巻きずし / 細巻き / 巴ずし / 藤ずし / ちらしずし / 茶巾ずし・ふくさずし / いなりずし  
にぎりずし / さばの棒ずし / たいの木の芽ずし / えびの箱ずし / 穴子の箱ずし  
変わり巻きずし / さけの押しずし / ハムときゅうりの押しずし / あゆの姿ずし  
菱ずし / 市松ずし / たづなずし / いちじくずし

## 郷土のすし

## 15 めん類

めん料理の食べごろ

具について

薬味

### うどん

手打ちうどん / 手打ちうどんの湯だめ

### 市販のうどん玉

### うどんのかけ汁

きつねうどん / あんかけうどん / 鍋焼きうどん

### そば

干しそば

生そば

そばだし

そば湯

ざるそば / 天ざる / 汁そば / 山かけそば / 晦そば

### そうめん

冷やしそうめん / 冷麦 / 魚めん / 冷やし魚めん / 三色そうめん

## 16 鍋もの

鍋の種類

材料の種類

材料の取り合わせ

材料の扱い方

煮方

### 薬味とつけ汁

#### 水から煮る鍋もの

湯豆腐 / とりの水炊き / たいのちり鍋 / 豚肉と大根のふるふき / 焼き豆腐のみそおでん

#### 薄味で煮る鍋もの

おでん / うどん鍋 / くじらのはりはり鍋 / お好み鍋

#### 濃い味で煮る鍋もの

すき焼き / とり肉のすき焼き / 豚すき / 魚すき / ねぎま鍋 / かきの土手  
大根とかきのみそ鍋 / くじら肉の炒め鍋

#### その他の鍋もの

焼き肉 / 鉄板焼き / かきの松前焼き / 牛肉のしゃぶしゃぶ / かにの牛乳なべ

## 17 卵料理

### 卵の鮮度

### 卵の栄養価

### 卵の消化

### 卵の調理

### ゆでるときの注意

#### ゆでるもの

堅ゆで / 温泉卵 / 半熟卵 / 冷やし卵 / ひな卵 / だるま卵 / 明月卵 (A) / 明月卵 (B)  
りんご卵 / イクラづめ卵 / 瓢亭卵 / 卵の紅茶煮 / 花卵のつめもの / うに卵  
煮しめ卵 / キャビアづめ卵 / 梅花卵 / 吹寄せ卵 / うずら卵のからすみ焼き  
うづら卵と小さいものうに焼き

#### 焼くもの

薄焼き卵 / だし巻き卵 / 厚焼き卵 / 目玉焼き / 銀紙焼き / ふくさ焼き  
かに入りだし巻き卵 / う巻き卵

#### その他

炒り卵 / 卵酒

## 18 練りもの・寄せもの

### 練りもの・寄せものについて

#### 練りもの

すりみ / つみいれ / 魚ぞうめん

#### きんとん

栗きんとん

## 寄せもの

### 寒天寄せ

#### 寒天の扱い方

#### ゼラチンの扱い方

白身魚の煮こごり / 山の芋の水菓子 / 錦羹

### くず寄せ

ごま豆腐

## 19 漬けもの

### 漬物いろいろ

ぬか漬け / 白菜の塩漬け / たくあん漬け / 梅干し / 梅干しの減塩漬け / 紅しょうが  
らっきょう漬け (じか漬け) / らっきょう漬け / らっきょう甘酢漬け (A)  
らっきょう甘酢漬け (B) / らっきょうの塩漬け / 醤油づけらっきょう / なすの塩漬け  
小なすの辛子漬け / 自家製のかす漬け / 青菜の当座漬け / 菜の花漬け / 白菜の朝鮮漬け  
かぶらのあちゃら漬け

### 即席漬け

なすの即席漬け / すいかの皮の即席ぬか漬け / しょうがの早漬け  
ピーマンとなすのしょうゆ漬け / なすときゅうりのもみ漬け / きゃべつの重ね漬け  
きゅうりの松前漬け / きゅうりとたくあんの即席漬け / きゅうりの即席もろみ漬け  
大根の一夜漬け / 大根の即席漬け / 小玉ねぎの甘酢漬け / かぶの即席千枚漬け  
つまみ菜の即席漬け / 生野菜のちぐさ漬け / 小なすの即席からし漬け  
カリフラワーの酢漬け

### 漬けものを使った料理

小かぶのごまじょうゆ和え / 広島菜の炒め煮 / たくあんの炒め煮  
らっきょうの土佐まぶし / 青菜の炒め煮

## 料理名さくいん