

【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

焼きものあしらい

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

さめた天ぶ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

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

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

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

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