

## ミニマル料理「和」

最小限の材料で最大のおいしさを手に入れる和食のニュースタンダード

前書き

本書を読む前に

### 第1章 米

心平粥

[展開] ネオ心平粥

ミニマル天津飯

[展開①] あっさり鶏そぼろ天津飯

[展開②] 限界天津飯（またの名を、食べたら炒飯）

[展開③] 玉

[おまけ①] 買ってきたから揚げの甘酢あんかけ

[おまけ②] 厚揚げの鶏そぼろあんかけ

家野家の牛井

稲田家の牛井

世界に一つだけの家野家牛井！ ベストを目指す調整のメソッド

こってり牛井のつゆ

ほどほどこってり牛井のつゆ

[展開①] 牛肉と三つ葉の柳川

[展開②] とうめし

ミニマル親子丼

関東風あまから親子丼

関西風あっさり親子丼

名古屋風ふわとろ親子丼

ミニマル奄美鶏飯

[展開①] フルスベック奄美鶏飯

[展開②] 鶏飯の台抜き

りゅうきゅう丼

[展開①] 酒呑み専用りゅうきゅう

[展開②] りゅうきゅう茶漬け

[展開③] 宇和島鯛めし

[展開④] 卵白とおかかの味噌汁

ミニマル冷や汁

[展開] もう少し手間をかけるミニマル冷や汁

ミニマル炊き込みご飯

ミニマルじゅーしー

ミニマルかやくご飯

菜めし

麺つゆエクスプレス

基本の麺つゆエクスプレス 江戸前風“30秒”蕎麦つゆ

[展開①] 小生の“30秒”蕎麦つゆ

[展開②] 昆布塩つゆ

[展開③] みんなの“30秒”麺つゆ

## 第2章 菜

ミニマル小鉢

酢の物ルネッサンス

土佐酢

三杯酢

からし酢味噌

胡麻酢

[土佐酢の展開①] トマト土佐酢

[土佐酢の展開②] トマト土佐酢のそうめん小鉢

[土佐酢の展開③] きゅうりとわかめの酢の物

[三杯酢の展開①] 酢もやし

[三杯酢の展開②] タコとセロリの酢の物

[からし酢味噌の展開①] イカと青葱のぬた

[からし酢味噌の展開②③] マグロのぬた2種

[胡麻酢の展開] 海老とレタスの胡麻酢和え

小鉢ワンダーランド

納豆のなめろう

自家製なめ茸

味噌やっこ

白菜煮

なすの田舎煮

ニラ玉焼き

一汁三菜のすゝめ

第三の選択肢「ゆで魚」

基本のゆで魚 小イワシ

[展開①] 大羽イワシのゆで魚

[展開②] イワシのおろし酢和え

[展開③] イワシのたっぷり薬味ポン酢

[展開④] ゆでイカ

[展開⑤] 穴子のゆで魚

[展開⑥] サーモンのポシェ

[展開⑦] 鯛のマース煮

[展開⑧] タラとアサリのトマト松前蒸し

醤油チキン

基本の醤油焼きとり

基本の醤油から揚げ

[展開①] さらにミニマルな醤油焼きとり

[展開②] お蕎麦屋さんの焼きとり

[展開③] 昭和ビアホールのから揚げ

[おまけ] とり重

ミニマル豚生姜焼き

基本のミニマル豚生姜焼き

みりん比

[みりん比 1] 昔ながらの豚生姜焼き

[みりん比 1.5] 家族みんなが喜ぶ豚生姜焼き

[みりん比 2] 市販のタレでつくるような豚生姜焼き

[ミニマル肉料理①] 豚肉の皿しゃぶと概念豚汁

[ミニマル肉料理②] ミニマル豚角煮

[ミニマル肉料理③] しそバター牛肉

[ミニマル肉料理④] 牛肉のすっぽん仕立て

### 第3章 だし

日常だし

[日常だし①] かつお昆布「1.5番」だし

[日常だし②] 煮干し昆布だし

[日常だし③] だしパックのだし

[日常だし④] 水+ $\alpha$

だし素材の選び方と保管法

アタリ

薄口八方地

[展開①] 炊き合わせ

[展開②] 水菜とお揚げさんの炊いたん

だしつゆ

[展開①] あられ豆腐椀

[展開②] きざみきつねうどん

濃口八方地

[展開①] 穴子の柳川風

[展開②] 花巻蕎麦

うまだし

[展開] 黄金比率おひたし

天だし

[展開] 夏野菜の焼きびたし

吸い地

[展開] 玉子豆腐のお椀

三品鍋

三品鍋の基本パターン4選

[基本パターン①] だしつゆ鍋

[展開] 常夜鍋

[基本パターン②] 昆布鍋

[展開] 鶏と春菊の昆布鍋

[基本パターン③] 濃口八方鍋

[展開] 鴨なんばん鍋

[基本パターン④] 味噌鍋

[展開] 牡蠣どて鍋

附録 三品鍋十二カ月

禁断のミニマル煮メ 一後書きに代えて