

基本のだしの引き方 6
盛りつけの心得 8

【一月 睦月】 12

小豆がゆ／セリのおひたし／鯛の木の芽焼き
●旬を味わう 16
小蕪の風呂敷ふき椀 鴨ねぎ添え
焼き穴子と小蕪の炊き合わせ／小蕪の柚子こししょう和え

【二月 如月】 20

てっちり／てつさ／ふぐのから揚げ
●旬を味わう 24
ぐじのみぞれ椀／ぐじのうろこ焼き／ぐじの昆布締め

【三月 弥生】 32

蒸し寿司／春にんじんのすりながし
ほうれん草とれんこんのビーナッツバター和え
●旬を味わう 36
蛤しんじょう椀／蛤と菊菜のおひたし／蛤酒蒸し

【九月 長月】 88

うな重／菊の花の肝吸い／菊の花の天ぷら
●旬を味わう 92
海老しんじょう万願寺すりながし餡
焼き万願寺／射込み万願寺の衣揚げ

秋のお月見点心 96

きのこの炊き込みごはん／みそ漬け秋鮭の揚げ焼き
ぶどうとりんごのカッテージチーズ和え

昼の一献籠盛り点心 100

笹巻き寿司／
かんたん鴨ロース／かんぴょうと菊の花のごま酢のせ

【十月 神無月】 104

じょうよ蒸し／吹き寄せ／牛しぐれ煮
●旬を味わう 108
月見しんじょう
ぎんなんとむかごの素揚げ／むかごのはちみつ葛仕立て

【十一月 霜月】 112

香箱ガニ／菊菜の辛子和え／うずみ豆腐
●旬を味わう 116
生麩の道明寺揚げ丸仕立て椀
生麩の揚げ煮／生麩の辛子酢みそ和え

【四月 卯月】 40

牛とたけのこの甘辛焼き／ふきの葉みそ／ふきの青煮
●旬を味わう 44
鯛の道明寺蒸し桜椀／鯛ちらし／鯛から揚げ

【五月 皐月】 48

太刀魚のたれ焼き／空豆の素揚げ／豆腐田楽
●旬を味わう 52
青豆豆腐のお椀／青豆しょうがごはん／青豆の翡翠煮

【六月 水無月】 60

鮎がゆ／翡翠きゅうり／氷豆腐
●旬を味わう 64
トマト薄葛仕立て椀／トマトマリネ／トマトすりながし

【七月 文月】 68

半夏生うどん／タコとオクラの酢の物／サバさずし
●旬を味わう 72
ぼたん鰐椀／鰐の押し寿司／鰐天ぷら

【八月 葉月】 76

冷やし炊き合わせ／スイカソルベ／トマトの白和え
●旬を味わう 80
夏野菜の冬瓜包み椀／冬瓜と青じそつくね／冬瓜甘酢

【十二月 師走】 124

大根炊き／ブリなます／冬至寄せ
●旬を味わう 128
穴子湯葉巻き白みそ椀／湯葉の山椒煮／湯葉汁

●ささつとおつまみ曆
初春 28
春 56
夏 84
秋 120
冬 132

●私のおもてなし 30・58・86・122
あとがき 134

◆計量スプーンの大きじ1は15ml、小さじ1は5mlです。
◆材料に「だし」と記載しているものは、「基本のだし」(6頁参照)を使用しています。
◆昆布は利尻昆布を使っています。
◆溶き辛子は粉からしを少々で溶いたものです。
◆米油や太白のごま油は、なければサラダ油で代用可です。
◆煮切りみりんは、耐熱容器にみりんを入れてラップをせずに沸騰するまで電子レンジにかけてアルコールを飛ばしたものです。
◆フライパンは表面加工のものを使っていますが、機種により多少差がありますので、様子を見ながら加熱してください。
◆電子レンジは600Wのものを基準にしていますが、機種により多少差がありますので、材料で正味とあるものは、皮などを除いた実際調理に使う部分の分量です。
◆特に記載のない場合は、調味料は事前に混ぜておかなくて構いません。
◆煮る・焼く・揚げるなどの調理時間は目安です。火の通りをみながら加減してください。