

はじめに	
調味料・調理器具について	6

## 第一章 定番野菜

### にんじん

時短	にんじんのレモンマリネ	8
一押し	にんじんと豚肉のかき揚げ	9
ごはん	にんじんの炊き込みごはん	10
汁もの	にんじんとニラの豚汁	11

### じゃがいも

時短	じゃがいもペペロン	12
一押し	じゃがいもグラタン	13
ごはん	じゃがいもバターごはん	14
汁もの	新じゃがいもと絹さやの味噌汁	15

### 玉ねぎ

時短	新玉ねぎのスライス とろろ昆布のつけ	16
一押し	肉じゃが玉ねぎ	17
ごはん	玉ねぎたっぷり カレーそばろごはん	18
汁もの	タラと玉ねぎの和風スープ	19

### ブロッコリー

時短	ブロッコリーのアンチョビ炒め	20
一押し	ブロッコリーのかにあんかけ	21
ごはん	えびマヨブロッコリー丼	22
汁もの	ブロッコリーのカレースープ	23

### トマト

時短	冷やしトマト 青じそドレッシング	24
一押し	トマトと卵のさっと炒め	25
ごはん	トマトとツナの 黒こしょう混ぜごはん	26
汁もの	完熟トマトの冷製スープ	27

### ピーマン

時短	ピーマンのじゃこ生姜和え	28
一押し	オイスターソースで仕上げる ピーマンの肉詰め	29

### なす

時短	なすの和風マリネ	30
一押し	冷たいなすの煮物	31
ごはん	なすの揚げ出し ぶっかけそうめん	32
汁もの	焼きなすのおすまし	33

### きゅうり

時短	ピリ辛たたききゅうり	34
一押し	きゅうりの五目生姜炒め	35
ごはん	きゅうり梅じゃこ混ぜごはん	36
汁もの	きゅうりと香り野菜の赤だし	37

### きのこ

時短	きのこの紹興酒蒸し	38
一押し	自家製なめたけ	39
ごはん	舞茸ガーリック混ぜごはん	40
汁もの	しめじとベーコンの 和風コンソメ	41

### もやし

時短	もやしの辛子しょうゆ和え	42
一押し	もやしと牛ひき肉の揚げ春巻き	43

### ほうれん草

時短	ほうれん草とにんじんの 黒ごま和え	44
一押し	常夜鍋	45
ごはん	ほうれん草と卵の雑炊	46
汁もの	ほうれん草と厚揚げの味噌汁	47

### キャベツ

時短	キャベツのたらこ和え	48
----	------------	----

一押し	キャベツと帆立の味噌炒め	49
ごはん	キャベツたっぷり 香味焼きうどん	50
汁もの	春キャベツと油揚げの味噌汁	51

### レタス

時短	極細野菜の香味サラダ	52
一押し	レタスの手巻き寿司	53
ごはん	鮭レタスチャーハン	54
汁もの	レタスのかき玉汁	55

### かぼちゃ

時短	かぼちゃの焦がしバター絡め	56
一押し	かぼちゃと夏野菜の揚げびたし	57
ごはん	かぼちゃのほうとう風うどん	58
汁もの	かぼちゃのポタージュ	59

### 大根

時短	せん切り大根のツナサラダ	60
一押し	直煮ふろふき大根	61
ごはん	大根めし	62
汁もの	大根と根菜の 和風ミネストローネ	63

### れんこん

時短	れんこん葱きんぴら	64
一押し	れんこんとひき肉の ピリ辛マヨ炒め	65
ごはん	れんこんと煮干しの 炊き込みごはん	66
汁もの	れんこんのすり流し	67

### ごぼう

時短	たたきごぼうとクレソンの ごま酢サラダ	68
一押し	牛肉ごぼうの八幡巻き	69
ごはん	鶏ごぼうめし	70
汁もの	ささがきごぼうのこしょうスープ	71

### 長芋

時短	長芋の柚子こしょう絡め	72
一押し	長芋の含め煮と唐揚げ	73

## 第二章 旬野菜

### [春] たけのこ

時短	たけのこの梅おかか和え	76
一押し	たけのこシュウマイ	77
ごはん	たけのこごはん	78
汁もの	たけのこ菜の花のお吸い物	79

### 山菜

時短	たらの芽バターしょうゆソテー	80
一押し	アク抜きいらずの山菜おひたし	81
ごはん	ふきのとう味噌	82
汁もの	うどの味噌汁	83

### 菜の花

時短	菜の花の辛子和え	84
一押し	菜の花と卵の和風スパゲッティ	85

### グリーンピース

時短	グリーンピースの卵焼き	86
一押し	豆ごはん	87

### [夏] ゴーヤー

時短	ゴーヤーの 生姜たっぷりごま和え	88
一押し	ゴーヤーと夏野菜のなべしぎ	89
ごはん	ゴーヤーそうめんチャンプルー	90
汁もの	ゴーヤーとわかめの鶏スープ	91

### オクラ

時短	オクラの焼きびたし	92
一押し	オクラと厚揚げの炒め煮	93
ごはん	納豆オクラスパゲッティ	94
汁もの	オクラとモロヘイヤの味噌汁	95

<b>みょうが</b>	
時短	みょうがとねぎの肉巻き 96
一押し	みょうがの甘酢漬け 97
<b>ズッキーニ</b>	
時短	ひと塩ズッキーニの和風サラダ 98
一押し	ズッキーニの味噌汁 99
[秋] <b>里芋</b>	
時短	ごま塩と味噌で食べる絹かつぎ 100
一押し	里芋のそぼろ煮 101
ごはん	里芋と揚げの雑炊 102
汁もの	里芋とエリンギのおすまし 103
<b>さつまいも</b>	
時短	さつまいものレモンきんぴら 104
一押し	さつまいものハチミツ煮 105
ごはん	さつまいもごはん 106
汁もの	さつまいもの白味噌スープ 107
<b>ぎんなん</b>	
時短	ぎんなんの混ぜごはん 108
一押し	牡蠣ぎんなん炒め 109
<b>栗</b>	
時短	栗と秋野菜のサイコロ炒め 110
一押し	栗ごはん 111
[冬] <b>白菜</b>	
時短	白菜のオーブンしょうゆ炒め 112
一押し	白菜サラダ 113
ごはん	白菜のねぎキムチ焼きそば 114
汁もの	白菜柚子豚スープ 115
<b>かぶ</b>	
時短	かぶの塩昆布和え 116
一押し	かぶと根菜のラタトゥイユ 117

ごはん	かぶとベーコンの洋風雑炊 118
汁もの	かぶと芽キャベツの味噌汁 119
<b>春菊</b>	
時短	春菊とカリカリベーコンのサラダ 120
一押し	春菊ぎょうざ 121
<b>小松菜</b>	
時短	小松菜の粒マスタード和え 122
一押し	小松菜のごまじゃこ菜飯 123
第 三 章 魚・肉・卵	
<b>鮭</b>	
時短	鮭のシンプル照り焼き 126
一押し	鮭のホイル焼き 127
ごはん	鮭と三つ葉の炊き込みごはん 128
汁もの	鮭の粕汁 129
<b>あじ</b>	
時短	あじのしょうゆカルパッチョ 130
一押し	あじの彩り南蛮 131
ごはん	焼きあじの薬味混ぜごはん 132
汁もの	あじつみれの味噌汁 133
<b>さば</b>	
時短	さばのオリーブオイルおろし 134
一押し	さばと根菜の味噌煮 135
ごはん	メさばちらし寿司 136
汁もの	さばの船場汁 137
<b>ぶり</b>	
時短	ぶりのピリ辛和え 138
一押し	ぶりの照り焼き 139
<b>鯛</b>	
時短	鯛のごま漬け丼 140

一押し	鯛の漬け焼き 141
<b>いか</b>	
時短	いかときゅうりの酢味噌和え 142
一押し	いかとねぎの炒め煮 143
ごはん	いか納豆丼 144
汁もの	スープ仕立ての和風ベスカトーレ 145
<b>たこ</b>	
時短	たこといんげんのんにくしょうゆ炒め 146
一押し	たこのサラダマリネ 147
<b>えび</b>	
時短	えびとしめじのレンジ蒸し 148
一押し	えびフライと自家製タルタルソース 149
ごはん	和風えびピラフ 150
汁もの	えびと卵の生姜とろみスープ 151
<b>あさり</b>	
時短	あさりの酒蒸し 152
一押し	あさりの豚キャベツ炒め 153
ごはん	あさりごはん 154
汁もの	あさりのチゲ風スープ 155
<b>牛肉</b>	
時短	牛ひき肉の春雨サラダ 156
一押し	牛肉の味噌漬け焼き 157
ごはん	牛肉の香味炊き込みごはん 158
汁もの	牛すね肉の和風ポトフ 159
<b>豚肉</b>	
時短	豚そぼろ味噌 160
一押し	豚の生姜焼き 161
ごはん	豚しゃぶサラダうどん 162
汁もの	きのご豚汁 163

<b>鶏肉</b>	
時短	ささみと水菜のわさびしょうゆ和え 164
一押し	和風カレーフライドチキン 165
ごはん	親子丼 166
汁もの	鶏団子のねぎスープ 167
<b>卵</b>	
時短	贅沢卵かけごはん 168
一押し	出し巻き玉子 169
<b>富田流、ぐっとおいしくする基本</b>	
	ごはんの炊き方 170
	だしの取り方 171
	炊き込みごはんの基本 172
	野菜の下ごしらえ 173
	野菜の切り方 174
	野菜のゆで方 175

レシビについで

- (☺) は時短レシピ、(☹) は一押しレシピ、(☺) はごはんものレシピ、(☹) は汁ものレシピを指します
- レシピ内の赤いラインが引いてある箇所と POINT は、よりおいしく仕上げるために、特に気をつけたい部分です
- 野菜類は特に表記のない限り、洗う、皮をむくなどの下ごしらえを済ませてからの手順を説明しています
- 焼く時間、煮る時間などは火加減や素材の大きさによって変わるので、様子を見ながら加減してください
- 「しょうゆ」は濃口しょうゆ、「薄口」の表記のあるものは、薄口しょうゆを使っています
- 特に表記のない限り「だし」は昆布とかつお節でとっただし、「こしょう」は白こしょう、「粗挽きこしょう」は粗挽き黒こしょう、「小麦粉」は薄力粉を使っています
- 大きじ1=15ml、小さじ1=5ml、米の計量での1合=180ml
- 電子レンジは600Wのものを使用しています