

|              |   |
|--------------|---|
| 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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>ピリ辛マヨ炒め | 65 |
| ごはん | れんこんと煮干しの<br>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<br>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<br>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            | 白菜のオーリーブしょうゆ炒め 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          | さばのオー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