

新版ごはんとおかずのルネサンス基本編 目次

改訂によせて 弓田亨	2
ごはんとおかずのルネサンスとは何か	6
ごはんとおかずのルネサンスの特徴	8
出し、乾物の大切さについて	14
いりこの出し汁について	17
少しでもスムーズに調理するために	18
本書の見方	19
あいさつ 椎名眞知子	20
あいさつ ドウニ・リュッフェル	21

ルネサンス流

身体と心が待っている

本当においしいご飯の炊き方 22

タイ米入りご飯、玄米タイ米入りご飯、あわ（ひえ）入りご飯

これだけで十分豊かな栄養が得られる

誰もが大満足！とんでもなくうまい炊き込みご飯、丼物 26

鶏ご飯	28
ひじきご飯	30
わらびご飯	32
あさりご飯	34
牡蠣ご飯	36
茸いっぱいご飯	38
菜飯	40
いわしご飯	42
いかご飯	44
栗ご飯	46
残り物で作る雑炊	48
炒飯	50
親子丼	52
カツ丼	54
かき揚げ丼	55

正しい味噌汁は、日本人の心と身体健康と幸せの土台を作る！

具たくさんでしっかりした味わいの味噌汁 56

- 大根の味噌汁 58
- 豆腐の味噌汁 60
- じゃがいもの味噌汁 62
- 何でもいい、いろいろ野菜の味噌汁 64
- 豚汁 66
- つみれ汁 68
- のっぺ汁 70

ルネサンス流

きちんと乳酸発酵させた、ほんとうに美味しい漬物の作り方 72

- 一年中おいしく食べられる白菜の漬物 74
- 白菜の下漬け 74
- 基本の白菜漬け 75
- 大根と人参を入れた白菜漬け 76
- キムチ風白菜漬け 77
- 干し白菜を使った漬物（基本の白菜漬け&大根と人参を入れた白菜漬け） 78
- ぬかみそ漬け 80
- 浅漬け 82

毎日でも食べたい。栄養溢れる日本の基本のおかず 85

- 金平ごぼう 86
- ひじきの煮物 88
- 筑前煮 90
- 肉じゃが 92
- さばの味噌煮 94
- 切干大根 96
- おから 98
- なまり節 100
- 五目豆 102
- いかと里いもの煮物 104
- かき揚げ 106
- あじ入りかき揚げ 108
- 豚と小松菜の煮物 110

**「お母さんの作った料理が一番」必ずそんな声が聞こえる
誰もが大好き、馴染みのおかず 113**

- 鶏の唐揚げ 114
- ヒレカツ 116
- じゃがいものクリームコロッケ 118
- いかフライ 122
- 牡蠣フライ 124
- 豚の生姜焼き 126
- 野菜炒め 128
- ハンバーグ 130
- 餃子 132
- じゃがいものグラタン 134
- カレー 136

もうちょっと頑張れる時の、嬉しい一品 139

- ポテトサラダ 140
- 野菜サラダ 142
- トマトサラダ 144
- ぬた 146
- プレーンオムレツ 148
- しらす入りオムレツ 150
- グラタン入りオムレツ 150

家族の嬉しい顔が間近に見える幸せいっぱい鍋ものと煮込み料理 151

- ロールキャベツ 152
- あんこう鍋 156
- 牡蠣鍋 158
- 豚しゃぶ風湯豆腐 160
- おでん 162

よりおいしく作るために

- 魚のおろし方 166

手作りのマヨネーズやソースの自然な心躍るおいしさ 170

エプスリーで取り扱いのあるごはんとおかずのルネサンス食材カタログ 173

弓田亭が選んだ厳選素材 174

イル・プルー・シュル・ラ・セーヌ 181

ルネサンスコラム

1 母の味の記憶と漬物 79

2 イル・プルーの秀逸な直輸入材料① 84

3 おいしい揚げ物のコツ 109

4 イル・プルーの秀逸な直輸入材料② 112

5 イル・プルーの秀逸な直輸入材料③ 121

6 シュー・ファルシの話 155

7 イル・プルーの秀逸な直輸入材料④ 164