

一章

芽吹きの

躍力

一番

はじめに 六

ふきのとうの酢漬け 八
ふきのとうの味噌煮
ふきのとうの揚げもの
たらの芽のくるみあえ
たらの芽の煮ひたし
たらの芽の天ぷら

よめ菜のあえもの 八
よめ菜とそばの雑炊
よめ菜

丸焼きたけのこ 八
たけのこの煮もの
たけのこの天ぷら
たけのこ餅
たけのこの木の芽あえ
若竹汁
たけのこの木の芽煮き
たけのこ菜の花の辛子酢味噌
たけのこサーサーの油煮

うごぎのこ餅 八
うごぎの梅干し
うごぎの油煮
うごぎのくるみあえ
うごぎのすり玉子
うごぎとえのまの汁

うごぎの梅干し 八
うごぎのすり玉子
うごぎとえのまの汁

こごみの辛子あえ 四
こごみと白合根のくるみあえ
こごみ煮ひたしの竹輪屋重煮き
こごみの揚げもの

ふきの揚げ巻 四
ふきの和風サラダ
ふきのしのだ煮
ふきの磯巻
ふきの葉の味噌煮
ふきの葉の当座煮
ふきの木の芽あえ
ふきの梅肉あえ
ふきの漬けもの
ふきのつくた煮

菜の花と白合根の梅肉あえ 四
菜の花の辛子あえ
菜の花のみどりあえ
菜の花と湯葉・生椎茸の煮ひたし

菜の花

かんぞうのゆてももの 四八
かんぞう

わらびの白あえ 五二
わらびの皮漬け
わらびの磯巻
厚揚げとわらびの煮き合わせ
わらびの味噌汁
わらびのこ餅

わらび

そらまめの塩ゆて
そらまめの天ぷら
そらまめの梅肉あえ
そらまめの油煮
そらまめの甘煮

山菜

ゆず味噌
ゆず釜のあえもの
ゆず皮の甘辛煮
ゆず釜蒸し

六六

日章

春から夏へ

くわいの詰め煮
くわいの腫もとき
くわいせんい
くわいの山芋蒸し
くわいの木の芽あえ
くわいの揚げもの

はす

揚げはす
はすの酢のもの
はすの小豆つゆ煮もの
はすの梅肉あえ
はすの油煮
はすせんべい

ニナバナ
ニナバナの辛子あえ
ニナバナのレモンあえ
ニナバナの炒り豆腐
ニナバナの油煮
ニナバナの胡麻酢かけ

八

えんどうの苜からめ
えんどう豆腐
えんどうの梅肉あえ
えんどうの寄せもの
えんどうご飯
えんどうのお菓手

うど

うどの梅肉あえ
うど皮のきんぴら
うどと大徳寺の胡麻酢かけ
うどの酢漬け
うどの和風サラダ
うどの煮びたし

八八

ぜんまいの辛子あえ
ぜんまいの白あえ
ぜんまいのしのだ巻き
ぜんまいのきんちやく袋
せりの白あえ
せりご飯
せりの玉子とじ

わさび

わさび漬
わさびの上しし
わさびの岩海苔あえ

ほうれん草と生椎茸のモンあえ
ほうれん草の海苔巻き
ほうれん草の蒸しものあんかけ
ほうれん草の揚げもの
あまつぎのサラダ
あまつぎ味噌
あまつぎのぬた

四

チンヤ軸

チンヤ軸の煮びたし
チンヤ軸の梅肉あえ
チンヤ軸の辛子酢味噌
チンヤ軸のサラダ
チンヤ軸の味噌漬け

のびる

のびるの梅肉あえ
のびるの油煮
のびるの炒り豆腐
のびるの酢味噌あえ
のびるの胡麻油しちかけ

小松菜

小松菜の胡麻あえ
小松菜の白あえ
小松菜と油揚げの煮びたし
小松菜の湯葉巻き
小松菜のレモンあえ

みつば

みつばご飯
みつばの玉子とじ
みつばのレモンあえ
みつばの海苔巻き
みつばの天ぷら
みつばのだしあえ
みつばのとうろ昆布あえ
みつばのたんじん巻き

かす

かすの三色味噌かけ
かすのころがし煮
れんげかす
鉄火かす
かすの佃煮
かすの皮のきんぴら
かすの皮のきんぴら
揚げ出しかすのくるみソースかけ
かすの皮の胡麻油しちあえ
かすの酢味噌あえ

アスパラガス

アスパラガスのたしあえ
アスパラガスの梅肉あえ
アスパラガスと湯葉のたまご合わせ
アスパラガスのわさび醤油かけ
アスパラガスの磯巻き

じゆんさい

じゆんさいのおろしおまひ
じゆんさいと岩井の酢のもの
じゆんさい豆腐
じゆんさいの辛子あえ
せんだいたまご

かぼちや

かぼちや豆腐
かぼちやの煮もの
かぼちやの蒸しもの
かぼちやの天ぷら
かぼちやとたんじん青しそのあえもの
かぼちやの胡麻酢あえ

きゅうり

きゅうりの梅肉あえ
きゅうりのレモンあえ
きゅうりの胡麻油煮
七白りの麻きもの
七白りの葉の油煮
七白りの梅肉かけ
七白りの皮のきんぴら
七白りの辛子酢味噌
七白りのあえもの

セロリ

みょうがの酢漬け
みょうがの天ぷら
みょうがの梅肉煮
みょうがの玉子とじ
みょうが味噌
みょうがだけの油煮
みょうがのサラダ

にら

にら味噌
にらと椎茸のきくらげの油煮
にらの酢味噌かけ
にらの油揚げ巻き
にらの胡麻酢かけ

五

