

はじめに ..... 六

一章

秋から冬へ

カリフラワーのサラダ

カリフラワーのくるみソース煮  
カリフラワーの納豆あえ

ブロッコリーのチキヤップ煮

ブロッコリーの天ぷら  
ブロッコリーのサラダ

クレソン

クレソンの酢味噌あえ  
クレソンの梅肉サラダ  
クレソンの一夜漬け  
クレソンの海苔巻  
クレソンのくるみあえ  
クレソンのレモンあえ

よもぎの辛子酢味噌あえ

草もちの揚げだし

よもぎの蒸しもの

よもぎの湯とり豆腐の苺あんかけ

よもぎの天ぷら

さやえんどうの揚げもの

さやえんどうと馬鈴薯のパター炒め

さやえんどうの炒めもの

さやえんどうのカレーそばろ

さやえんどうのあえもの

さやえんどう

エシヤロットと椎茸のレモンあえ

エシヤロットの胡麻酢かけ

エシヤロットのもろみかけ

エシヤロットの酢味噌あえ

エシヤロット揚げものの辛子醤油かけ

エシヤロット揚げものの辛子醤油かけ

エシヤロット揚げものの辛子醤油かけ

エシヤロット揚げものの辛子醤油かけ

エシヤロット揚げものの辛子醤油かけ

エシヤロット揚げものの辛子醤油かけ

エシヤロット揚げものの辛子醤油かけ

エシヤロット揚げものの辛子醤油かけ

エシヤロット揚げものの辛子醤油かけ

エシヤロット揚げものの辛子醤油かけ

エシヤロット揚げものの辛子醤油かけ

エシヤロット揚げものの辛子醤油かけ

エシヤロット揚げものの辛子醤油かけ

エシヤロット揚げものの辛子醤油かけ

エシヤロット揚げものの辛子醤油かけ

エシヤロット揚げものの辛子醤油かけ

エシヤロット揚げものの辛子醤油かけ

エシヤロット揚げものの辛子醤油かけ

エシヤロット揚げものの辛子醤油かけ

エシヤロット揚げものの辛子醤油かけ

エシヤロット揚げものの辛子醤油かけ

エシヤロット揚げものの辛子醤油かけ

エシヤロット揚げものの辛子醤油かけ

エシヤロット揚げものの辛子醤油かけ

エシヤロット揚げものの辛子醤油かけ

エシヤロット揚げものの辛子醤油かけ

エシヤロット揚げものの辛子醤油かけ

エシヤロット揚げものの辛子醤油かけ

エシヤロット揚げものの辛子醤油かけ

エシヤロット揚げものの辛子醤油かけ

エシヤロット揚げものの辛子醤油かけ

エシヤロット揚げものの辛子醤油かけ

エシヤロット揚げものの辛子醤油かけ

エシヤロット揚げものの辛子醤油かけ

エシヤロット揚げものの辛子醤油かけ

エシヤロット揚げものの辛子醤油かけ

エシヤロット揚げものの辛子醤油かけ

エシヤロット揚げものの辛子醤油かけ

エシヤロット揚げものの辛子醤油かけ

エシヤロット揚げものの辛子醤油かけ

エシヤロット揚げものの辛子醤油かけ

エシヤロット揚げものの辛子醤油かけ

エシヤロット揚げものの辛子醤油かけ

エシヤロット揚げものの辛子醤油かけ

エシヤロット揚げものの辛子醤油かけ

エシヤロット揚げものの辛子醤油かけ

とうがん

とうがんの梅肉あえ

とうがんのなます

とうがんの湯菜巻

とうがんの湯菜巻

とうがんの湯菜巻

とうがんの湯菜巻

とうがんの湯菜巻

とうがんの湯菜巻

とうがんの湯菜巻

とうがんの湯菜巻

とうがんの湯菜巻

とうがんの湯菜巻

とうがんの湯菜巻

とうがんの湯菜巻

とうがんの湯菜巻

とうがんの湯菜巻

とうがんの湯菜巻

とうがんの湯菜巻

とうがんの湯菜巻

とうがんの湯菜巻

とうがんの湯菜巻

とうがんの湯菜巻

とうがんの湯菜巻

白菜

白菜のロール巻

白菜の甘酢煮

白菜の胡麻あえ

白菜の油煮

白菜のレモン汁かけ

白菜のレモン汁かけ

白菜のレモン汁かけ

白菜のレモン汁かけ

白菜のレモン汁かけ

白菜のレモン汁かけ

白菜のレモン汁かけ

白菜のレモン汁かけ

白菜のレモン汁かけ

白菜のレモン汁かけ

白菜のレモン汁かけ

白菜のレモン汁かけ

白菜のレモン汁かけ

めキヤベツ

めキヤベツの胡麻まぶし揚げ

めキヤベツと椎茸・きんなんのトマト煮

めキヤベツの梅肉かけ

めキヤベツの油煮

めキヤベツの油煮

めキヤベツの油煮

めキヤベツの油煮

めキヤベツの油煮

めキヤベツの油煮

めキヤベツの油煮

めキヤベツの油煮

めキヤベツの油煮

つる菜

つる菜の湯菜巻

つる菜の胡麻あえ

つる菜のだしあえ

つる菜の煮びたし

つる菜の煮びたし

つる菜の煮びたし

ちんげん菜ときのご鍋 **ちんげん菜**

丸なすの佃煮 **丸なす**

とんぶりのわさび醤油  
とんぶりご飯  
とんぶりの蒸しもの碗種  
とんぶりと山芋のわさび醤油  
とんぶりの海苔巻  
とんぶりの酢のもの  
とんぶりの炒りわかめあえ  
とんぶりの辛子マヨネーズかけ

**とんぶり**

**梅**

梅の甘露煮  
梅の葛よせ  
梅のしそ巻  
梅と木の実のたたき  
梅の三色揚げ

**とうもろこし**

とうもろこしの焼きもの  
とうもろこしの天ぷら  
とうもろこしのあえもの  
とうもろこしの味噌からめ  
とうもろこしの炒めもの  
さつまいもの揚げもの  
さつまいもの煮もの  
さつまいもの白あえ  
華頂山きんとん

**さつまいも**

酢ごぼう  
ごぼうの白煮  
ごぼうの油煮  
白髪ごぼう  
焼きごぼう

にんじんの揚げもの  
にんじんの酢のもの  
にんじんをほろ  
にんじんの胡麻油レモンかけ  
にんじんの甘酢煮

**にんじん**

**いちじく**

いちじくの辛子酢味噌あえ  
いちじくの揚げもの  
いちじくの揚げだし  
いちじくときやえんどうのカレーをほろ炒め

**にんにく茎**

にんにく茎の油炒め  
にんにく茎の辛子酢味噌あえ  
にんにく茎の胡麻油とレモン醤油かけ  
にんにく茎の揚げもの  
にんにく茎の馬鈴薯巻

**えび芋**

えび芋の味噌煮  
えび芋の蒸しもの  
えび芋の揚げもの

**里芋**

里芋の酢味噌ころかし  
小芋の煮もの  
小芋の揚げもの  
小芋の細かつぎ

**玉ねぎ**

玉ねぎと木の実の葛からめ  
玉ねぎの梅肉からめ  
玉ねぎの胡麻味噌かけ  
玉ねぎのサラダ  
玉ねぎのおろしあえ

**大根**

大根とにんじんの碗種  
大根のなます  
大根の風呂吹  
はじかみ  
しょうがと木の芽の煮もの  
しょうがご飯  
しょうがのきんぴら  
しょうがときまきととうの玉子とし

生落花生のふかしもの  
落花生の揚げもの  
落花生の鉄火味噌  
落花生の梅肉あえ  
落花生豆腐  
落花生おからの油煮

大豆のケチマツ煮  
大豆の煮もの  
大豆ご飯  
大豆の揚げもの

**大豆**

**長芋**

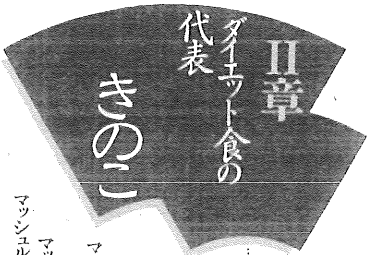
長芋の煮もの  
長芋の茶きん抹茶かけ  
長芋の納豆かけ  
長芋の揚げもの  
長芋の海苔巻

**百合根**

百合根の煮もの  
百合根の梅肉あえ  
百合根の甘露煮  
百合根の揚げもの  
くるみ豆腐  
くるみ味噌の揚げもの  
くるみの葛たんこ  
くるみのあめ炊き  
くるみ炊き寄せ  
くるみ酒

**ぎんなん**

ぎんなんの焼きもの  
塩ぎんなん  
ぎんなんの揚げもの  
松葉ぎんなん  
ぎんなんご飯  
ぎんなんの蒸しもの  
ぎんなんの湯とり碗種



**きのこ**

マッシュルームのサラダ  
焼きマッシュルーム  
マッシュルームの揚げもの  
マッシュルームの油煮  
マッシュルームの梅肉あえ  
マッシュルームのくるみソース煮

**マッシュルーム**

**生椎茸**

生椎茸のくるみ味噌つめ揚げ  
焼き椎茸と菜の花の辛子あえ  
生椎茸のレモンあえ  
生椎茸のくるみ辛子あえ  
生椎茸の炊き込みご飯  
焼き椎茸と菜の花の清し汁

**まい茸**

まい茸の揚げだし  
まい茸のだし煮  
まい茸の玉子とし  
まい茸の酢味噌あえ  
焼きまい茸

**しめじ**

しめじのみどりあえ  
しめじのあんかけ  
しめじの海苔あえ  
しめじのレモン漬け  
しめじの白あえ  
しめじの梅たたき  
しめじの旨じそあえ  
しめじご飯  
しめじの清し汁

# III章 時知らず

なめこの揚げもの  
なめこのにんじくあえ  
なめこの大根おろしあえ  
なめこの飯  
なめこのサラダ  
なめこの納豆あえ  
なめこの味噌汁  
えのき茸の梅肉あえ  
えのき茸の天ぷら  
えのき茸とにんじくの油煮  
えのき茸の玉子巻  
えのき茸の煮もの  
なめこ  
えのき茸

## 千切りと千大根

千切り大根の酢味噌あえ  
千切り大根の甘酢煮  
千切り大根の即席漬け  
千切り大根の油煮  
千大根の煮もの  
きくらげと出菜の天ぷら  
きくらげの酢のもの  
きくらげの油煮  
きくらげ  
菊花ともんげん菜の油煮  
菊花の酢のもの

## 菊花

アボガドの揚げもの  
アボガドのレモンあえ  
アボガドのドレッシング  
アボガドの梅肉あえ  
アボガドのピーナツあえ  
バナナの蒸しもの  
バナナの皮から揚げ  
バナナの辛子酢味噌あえ  
バナナのくずひき  
バナナの煮えもの  
キーウィフルーツのサラダ  
キーウィフルーツと生椎茸のレモンあえ  
キーウィフルーツのあんかけ  
もやし  
もやしの包み湯葉揚げ  
もやしの納豆あえ  
もやしサラダ  
もやしの辛子あえ  
もやしとにらと椎茸の油煮

## 生ふ

くずの揚げ点  
くず切りの磯巻  
くずの揚げもの  
生ふの蒸しものの梅酒あんかけ  
生ふのしぐれ煮  
生ふの煮もの  
生ふのあえもの  
よもぎ生ふのくるみあんかけ  
ずいきのしのだ巻  
ずいきの海苔巻  
ずいきの酢味噌あえ  
ずいきの油煮  
ずいきの白あえ  
ずいき

# IV章

## 現代病の ための献立

バナナとリンゴの酢味噌あえ  
馬鈴薯の焼きもの  
小松菜の胡麻あえ  
煮もの  
茸のレモン汁かけ  
馬鈴薯と野菜のサラダ  
くるみと松の実入り炒り豆腐  
バナナとリンゴの酢味噌あえ  
馬鈴薯の焼きもの  
小松菜の胡麻あえ  
煮もの  
茸のレモン汁かけ  
馬鈴薯と野菜のサラダ  
くるみと松の実入り炒り豆腐  
枝豆とこんにやくにんじん、切り昆布の煮もの  
ひじきとぜんまいの煮もの  
ごぼうのたし煮  
豆腐の納豆たれかけ  
生椎茸の本の実味噌焼き  
里芋の味噌煮  
さつまいもと切り昆布の煮もの  
キヤベツとわかめのレモン汁かけ  
肥満のための  
ための食事  
糖尿病のための  
ための食事  
肝臓病のための  
ための食事  
肝臓病のための  
ための食事  
肥満のための  
ための食事

## 肝臓病の ための食事

豆腐の揚げだし  
馬鈴薯の味噌かけ  
さつまいもの炒め煮  
えんどうの葛からめ  
胡麻豆腐  
バナナ牛乳  
ほうれん草と生椎茸のレモンあえ

### 一週間の 献立

四

## 肥満のための ための食事

枝豆とこんにやくにんじん、切り昆布の煮もの  
ひじきとぜんまいの煮もの  
ごぼうのたし煮  
豆腐の納豆たれかけ  
生椎茸の本の実味噌焼き  
里芋の味噌煮  
さつまいもと切り昆布の煮もの  
キヤベツとわかめのレモン汁かけ  
肥満のための  
ための食事

### 一週間の 献立

六