

図5 10周年記念レシピ集

目次 10周年記念レシピ集

伝統の郷土食を薬膳風にアレンジした料理

北海道	百合根ソースの和えもの	228
青森県	はと麦入りけの汁	229
岩手県	和風野菜スープ	230
宮城県	温麺のずんだ和え	231
	薬膳はらこ飯	232
秋田県	稲庭うどん夏野菜添え	233
山形県	蓮根のずんだ和え	234
福島県	新小じゃが芋の甘味噌炒め	235
茨城県	そぼろ納豆	236
栃木県	しもつかれい	237
群馬県	焼き餅	238
埼玉県	枸杞山薬翡翠ほたて	239
千葉県	生春巻きのお寿司	240
東京都	豆乳クラムチャウダー	241
神奈川県	小あじの南蛮漬け薬膳風	242
	鎌倉漬け	243
	けんちん汁	244
	さばのさんが焼き	245
	ところ天のとろとろわかめソース	246
	へらへら団子	247
新潟県	大棗のっぺ	248
富山県	たらの子付け	249
石川県	蓮蒸し	250
福井県	いわしのへしこ	251
山梨県	おねりほうろく焼き	252
	とろりほうとう	253
長野県	木の実あんのおやき	254
岐阜県	白朮陳皮入り煮酢和え	255
静岡県	駿河の五目かき揚げ	256
愛知県	黄耆入りの大五平餅	257
	太刀魚の旬菜巻き枝豆はと麦ソース	258
三重県	かつおのはと麦入りてこね寿司	259
滋賀県	しじみご飯	260
京都府	冬瓜と白木耳の葛とじ	261
大阪府	茯苓粉入りお好み焼き	262
兵庫県	いかなごの釘煮	263
奈良県	いもぼた	264
和歌山県	梅ご飯	265
鳥取県	ぜんざい雑煮	266

島根県	いかと枸杞子の生姜味噌和え	267
岡山県	ままかり寿司	268
広島県	牡蠣の土手鍋	269
山口県	ちしやなます	270
徳島県	そば米入り菜の花寿司	271
	そば米汁	272
香川県	しっぽくうどん	273
愛媛県	はまちのみかんソース	274
高知県	かつおの香り蒸し焼き	275
福岡県	がめ煮	276
佐賀県	くんち煮	277
長崎県	ちゃんぽん	278
熊本県	馬刺しのガレット豆乳ソース	279
大分県	茄子と苦瓜のおらんだ	280
	にら入りやせうま	281
宮崎県	冷や汁	282
鹿児島県	奄美の鶏飯	283
沖縄県	ソーキ汁	284
	田芋でんがく	285
	ニガナ・コーンとツナ和え	286

私の得意な薬膳料理

吉林人参と黄耆入りのお雑煮	288
にんじんスフレ白木耳と野菜の豆乳スープ	289
無邪気なりゾット	290
大根山芋真鯛の雑炊	291
大根と棗干し杏のメミルチョンビョン	292
豆腐はと麦のデザート	293
フルーツカスタード	294
山梔子と緑豆の海藻寄せ	295
姜黄入りちりめん大豆	296
オレンジの赤ワイン風味	297
地鶏の香草焼き	298
はと麦入り生姜風味ご飯	299
ほたてのソテー松の実ソース	300
さんが焼き	301
蕎麦と夏野菜の五味子酢入りつゆ	302
五目そば	303