

目次

08	旬を無視してごめんなさい	オクラのピクルス	44	業務用の火力じゃなくたって	揚げもちのひき肉ソース
10	食物で占う人生は。。	MIX ピクルス	48	ジャスミンライスで旅にでる	いかライスのオープン焼き
12	モデルチェンジ 2005 和→洋	黒ごま豆腐のムース	50	お兄さんは天才と言いつづけて	豚のレッドホット/withパン又はゴハン 豚のレッドホット/withパスタ+キャベツ
14	ネーミングは切ないよ	半熟味付卵 with ひじきのペペロンチーニ	52	おでんもスキヤキもインド煮だった	インド煮親子/with ジンジャー雑穀ライス
16	ピーラー、どうしよう	にんじんと鶏もつの辛いマリネ	54	ルーツは子供時代にありました	東京チャーハン
18	飛ばし揚げ、という技法です	こんにゃくのチーズフリット	56	陰に日向に発酵食品さま	豚とタカナの汁かけごはん
20	ホールスタッフの人気者でした	キャベツの春巻	58	そのメニューは誰のもの	梅煮野菜の温麺
22	保険のように、謝罪のように	レタスと目玉焼きのサラダ	60	激辛とか、ピリ辛とか	炎のきしめん
24	間違えっという贈り物	さばみりん干しのサラダ	62	食材の入手先リスト	
28	ベジタリアンに鍛えられて	温やさい&ディップ			
30	賛否両論っていいですね	香草スープ			
32	裏ばなしとコツだらけのメニューです	季節の野菜のお焼き			
34	ラー油でゼリーを作ったわけ	鶏ささみの餃子仕立て			
36	私は醤油とかつおだし	揚げだしコロッケ			
38	塩加減から解放されるメニューです	ししゃもとモッツァレラのパンパド包み焼き			
40	皮への思いやりも時代とともに	根菜と牛つくねのカシューナッツ煮			
42	思い出の集大成になっちゃった	うすいカツレット			

+++++

分量と単位について

大きじ1=15cc 小じ1=5cc 1カップ=200cc

すり切れをベースにしています。

+++++

オイルについて

オリーブオイルに関しては3種類用意しています。

揚げ物、炒め物など火を入れて使うピュアオリーブオイル(スペイン)、

ディップやマリネに使うエクストラバージンオリーブオイル(イタリア)、

サラダやカルパッチョや仕上げに使うのは、ちょっと高価なエクストラバージンオリーブオイル(スペイン)は

ゴルダリージャという品種のものを愛用しています。

いわゆるサラダオイル的なものとしてはキャノーラ(菜種油)を使っています。