

はじめまして…2

「蒸し煮」「重ね煮」って何？

ここがおすすめ!…8

基本の手順…10

活用法…12

道具と材料…14

年中活躍する定番野菜

キャベツの蒸し煮…16

キャベツのごま酢和え／巣ごもり卵…17

キャベツと油揚げの煮びたし／キャベツのカレー炒め&春巻…17



もやしの蒸し煮…18

もやしとニラのナムル／もやしとひき肉のスープ…18



小松菜の蒸し煮…19

小松菜としめじの煮びたし／小松菜とわかめのおかか炒め…19



しめじの蒸し煮…20

しめじとキャベツのカレー炒め／しめじのみぞれ和え…20



エリンギの蒸し煮…21

エリンギのから揚げ／エリンギのんにく醤油炒め…21



玉ねぎの蒸し煮…22

玉ねぎのオリーブ味噌焼き／玉ねぎ入りホワイトソース…22



にんじんの蒸し煮…23

にんじんと豆腐のじゃこサラダ／にんじんのソテー…23



じゃがいも+玉ねぎ+にんじんの重ね煮…24

即席フライドポテト／ポテトサラダ…25

じゃがいものとろとろスープ／じゃがいもとエリンギのソテー…25

煮込まない肉じゃが／ごろっと野菜のポトフ…26

豚肉の味噌炒め／揚げないコロッケ…27

玉ねぎ入りホワイトソース／クリームシチュー&グラタン…28

カリカリチーズのじゃがいも餅…29

おいしいカリカリチーズにするコツ…29



玉ねぎ+にんじんの重ね煮…30

自家製インスタント味噌汁／ピザトースト…31

切干しツナサラダ／ニラぎょうざ…31

超スピード親子丼／皮なしキッシュ…32

梅風味の厚揚げハンバーグ／厚揚げの野菜あんかけ…33

玉ねぎと新玉ねぎの違い…31



味噌入り玉ねぎ+にんじんの重ね煮…34

きゅうりの野菜味噌がけ／味噌炒り豆腐…35

かんたんミニドリア／味噌仕立てのミネストローネ…35

味噌そぼろ／豆乳味噌シチュー…36

豆腐ステーキ味噌トマトソース／味噌チーズオムレツ…37



しょうがとじゃこ入り玉ねぎ+にんじんの重ね煮…38

香味野菜の和え物／梅風味のスープ／野菜たっぷり卵焼き…39

五目あんかけごはん／春雨とひき肉のニラスープ…40

和風きのこのスープスパゲッティ…41

しょうがの保存について…39

スパゲッティの塩水戻し…41



夏から秋に美味しい野菜

さいやいんげんの蒸し煮 スナップえんどう、絹さやえんどうの蒸し煮…44



ピーマンの蒸し煮…45

ピーマンのごま風味おかか和え／カリカリじゃこピーマン…45



なすの蒸し煮…46

なすの煮びたし／なすとピーマンの味噌煮…47

マーボーなす／なすの味噌チーズ焼き…47



オクラの蒸し煮…48

オクラの梅おかか和え／オクラとツナのカレー炒め…48



ズッキーニの蒸し煮…49

ズッキーニのしょうが醤油和え／ズッキーニの味噌炒め…49



ツルムラサキの蒸し煮…50

ツルムラサキの海苔酢和え／ツルムラサキと豚肉の醤油炒め…50



とうがんの蒸し煮…51

とうがんと鶏肉のしょうがスープ／とうがんとおかか炒め…51



丸ごとトマト+玉ねぎの重ね煮...52

トマトにゆめん/トマトの梅和え...53

トマト豚汁/トマトと鶏の梅煮...54

冷製トマトスープ/丸ごとトマトと豆腐のサラダ...55

野菜は、不ぞろいであたりまえ...53



乱切りトマト+玉ねぎの重ね煮...56

シンプルラタトゥイユ/トマトと卵の炒め物...57

“ポテトマ”サラダ/“ポテトマ”スープ...57

トマトリゾット/たっぷりトマトのスパゲッティ...58

夏野菜のひき肉カレー/鶏とズッキーニのトマト煮...59



かぼちゃ+玉ねぎの重ね煮...60

マッシュかぼちゃのスープ/かぼちゃの揚げないコロッケ...61

かぼちゃと夏野菜の味噌炒め/かぼちゃとしめじの豚汁...61

かぼちゃとレーズンのヨーグルトサラダ...62

かぼちゃのそぼろ煮...62

かぼちゃのミニカレー春巻/かぼちゃの煮物...63



秋から冬においしい野菜

ブロッコリーの蒸し煮...66

ブロッコリーのソテー/ブロッコリーとじゃこの煮びたし...66



白菜の蒸し煮...67

マーボー白菜/白菜と豚肉のレモン炒め...67



長ねぎの蒸し煮...68

長ねぎと油揚げの味噌炒め/ねぎ肉豆腐...68



大根葉の蒸し煮...69

大根葉の菜飯/大根葉と切干し大根の和え物...69



里芋の蒸し煮...70

里芋のカリカリチーズ焼き/里芋の煮っころがし...70



里芋のとろとろシチュー/里芋のから揚げ...71

ごぼうの蒸し煮...72

ごぼうの梅きんぴら/ごぼうの味噌しょうが炒め...72



れんこんの蒸し煮...73

れんこんとにんじんの炒めなます/れんこんのカリカリチーズ焼き...73



大根+にんじんの重ね煮...74

豚こま大根/大根ステーキ...75

大根は上下で味わいや食感が違います...75



れんこん+しめじ+こんにゃくの重ね煮...76

マスタードサラダ/ごま酢和え/おかか炒め/カレー醤油炒め...77

筑前煮/豚肉の味噌炒め...78

しょうが風味の厚揚げけんちん汁/大豆とツナのサラダ...79



白菜+大根+にんじんの重ね煮...80

白菜のゆず和え/白菜とツナの煮びたし...81

白菜とベーコンのスープ/厚揚げの野菜あん...81

鶏だんごのシンプル塩鍋/白菜の卵とじ...82

鮭のクリーム煮/厚揚げの酒粕スープ...83



大根+長ねぎの重ね煮...84

レモンと黒こしょうのサラダ/大根とねぎのベーコンスープ...85

和風ひき肉カレー丼/酒粕豆乳グラタン...85

大根づくしのみぞれ汁/すき焼き風炒め物...86

大根餅風お焼き/サバ缶大根...87



料理の裏ワザ・小ワザ

「蒸し煮」「重ね煮」をより楽に、より楽しく

合わせ調味料と作り置き食材...90

調味料を合わせておく ● 醤油みりん/酢醤油/味噌みりん...90

「醤油みりん」+「蒸し煮」「重ね煮」で、煮物が超手軽! 90

日持ちしない常備食材を冷凍する ● ベーコン/油揚げ/溶けるチーズ...91

乾物を戻しておく ● 刻み昆布の水だし/切干し大根の水戻し...91

香味野菜を、酒や醤油につけておく ● にんにく・しょうが/ニラ醤油...92

ペースト状にしておく ● 梅干しペースト/酒粕ペースト...93

火を通して保存する ● 味つけひき肉 醤油味・味つけひき肉 塩味/カリカリじゃこ...94

包丁の使い方...95

POINT ① 包丁は、前に向かってすべらせるように動かす...96

POINT ② まな板に対して、斜めに立つ...97

POINT ③ 指先を立てて、野菜を軽く押さえる...98

POINT ④ 包丁は、下から支えるように持つ...99

野菜の切り方のコツ…100

玉ねぎの回し切り…100 にんじんや大根の細切り・短冊切り／しょうがのせん切り…101
かぼちゃの角切り／キャベツのざく切り…102

野菜と相性の良い調味料…42

Q&A 基本編…64

- Q：ひと鍋の量を増やしたい時は？
Q：少ない野菜で作りたい時は？
Q：切り方を変えると、どうなりますか？
Q：作りおきする時間がなくて…。





Q&A 応用編…88

- Q：この本に載っていない野菜を蒸し煮にする時は？
Q：重ね煮のパターンを増やすには？
Q：もっとアレンジを広げるには？

包丁の楽な持ち方は？…99

あとがき…103

火かげんの目安

			IHの目安
とろ火		消えない程度のごく弱い火	とろ火、保温
弱火		炎の先が鍋底の半分ほどの高さ	1-2
中火		炎の先が鍋底にちょうど届くくらい	3-5
強火		炎が鍋底全体に当たり、鍋底からはみ出さない	6-8

蒸し煮では強めの中火、重ね煮では、とろ火に近い弱火をよく使います。
コンロによって火力に差がありますので、表を目安に調整してください。

計量

大きじ1…………… 15ml 小さじ1……………5ml 1カップ…………… 200 ml
塩ひとつまみ……… 親指、人差し指、中指の3本の指でつまむくらい(小さじ1/4弱)
塩少々…………… 親指と人差し指の2本でつまむくらい

*小粒でサラサラした塩は、ひとつさじに入る量が多くなるので、やや少なめにします。