

目次

| | |
|------------------------|----|
| レシピ作成にあたり | 03 |
| 山椒 | 04 |
| 発酵食品 | 05 |
| 山椒・発酵食品を使ったレシピ | 06 |
| ● スープ | 07 |
| しもつかれ汁 | |
| 中華風豆腐スープ山椒風 | |
| ● 前菜 | 09 |
| 塩麹豆腐 | |
| 鶏レバーの山椒煮 | |
| 山椒のジェノベーゼドレッシング(サラダ) | |
| マスの塩麹マリネの軍艦 | |
| 季節野菜のクルミ味噌和え | |
| ● 主菜 | 14 |
| 味噌ミートソース(パスタなど) | |
| 雲白肉の山椒ニンニクしょう油添え | |
| 味噌チキンカレー(パンなど) | |
| 豚の角煮山椒風味 | |
| チーズおにぎり | |
| イワナの味噌煮 | |
| ● デザート | 20 |
| 甘酒レアチーズケーキ | |
| 日本酒トリュフチョコ山椒風味 | |
| イチゴと甘酒のスムージー | |
| 味噌カスタードクリーム(シュークリームなど) | |
| ● 保存食 | 24 |
| 牛肉のしぐれ煮 | |
| 甘酒のべったら漬 | |
| 薬膳茶漬の素 | |
| 付表 | |
| 日光産野菜カレンダー | 27 |