

季節を味わい体が喜ぶ

# 江戸おかず

12カ月のレシピ 車浮代

「江戸おかず」は健康にも美容にもよく、誰でもカンタンに作れる、本当にリアルな「庶民の和食」！



## 江戸時代の料理の知恵

- 冷蔵庫がない→旬の素材と保存食
- 燃料費が高い→調理に時間をかけない
- 油を使わない→切る、焼く、煮るのシンプルヘルシー調理法
- 肉がない→魚と野菜中心

江戸時代の料理には時短、健康、経済的な知恵が満載。しかも、昨日今日考えついたような「時短手抜き料理」とは一線を画し、「季節を感じながら、素材な日本古来の調味料で素材の味を楽しめる」という癒やしの美食効果ももれなく付いて来て、良いことづくめ。ミスユニバースの公式栄養コンサルタント、エリカ・アンギャル氏も「伝統的な和食こそ理想のダイエット食である」と言っているように美容食としても認知され、世界遺産にも選ばれた今、この「江戸おかず」は京料理のような難しい格式は抜きで、誰でもカンタンに作れる、本当にリアルな「庶民の和食」として見直され、長く必要とされるレシピになるに違いない。江戸文化をこよなく愛し、深い造詣をもつ著者ならではの視点は、単なる料理紹介にとどまらず、ただ眺めて読むだけでも江戸文化を知る読み物として面白い。

### 目次

- 12月のおかず ● 名取の雑煮、赤貝と豆鮎の酢和え 他  
 11月のおかず ● 揚げ鱈漬、芹と葱の炒め 他  
 10月のおかず ● 深川飯、鯛のたろろ目、春の肴 他  
 9月のおかず ● 菊飯、菊の佃煮和え、白魚のさき揚げ 他  
 8月のおかず ● 鳥賊かびたん和え、焼き芋 他  
 7月のおかず ● 餅山かけ、瓜の味噌漬、谷中しよの甘酢漬 他  
 6月のおかず ● 香味加菜漬、鯉飯、長豆の味噌煮、瓜酢 他  
 5月のおかず ● 鮎鮎和え、鮎田菜、穴子と和椎茸煮物、梅が香 他  
 4月のおかず ● 納豆、桜豆腐、煮こぶし、和蘭陀輪 他  
 3月のおかず ● 舞茸とつ葉の胡麻和え、無塩きぬぎね、なんきん粥 他  
 2月のおかず ● 牡蠣の松前焼き、牡蠣の胡椒煮、塩麴焼き 他  
 1月のおかず ● 鴨鍋、酢味噌汁、菊花蘇の甘酢漬 他



## 車 浮代 (くるま・うきよ)

時代小説家。江戸文化、特に江戸料理と浮世絵に造詣が深い。国際浮世絵学会・日本ベングラブ会員。著作に『萬重の救え』（飛鳥新社）、『さ・し・す・せ・そ』で作るく江戸風〜小鉢&おつまみレシピ』（PHP研究所）、監修に『体験！子ども寄席』（信成社）全5巻がある。ビジネス情報サイト「ダイヤモンド・オンライン」にて、「旬を楽しみ、身体が喜ぶ江戸料理」を隔週連載中。  
<http://kurumaukiyo.com>



- ◆発売日：2014年7月15日
- ◆定価：本体1,300円（税別）
- ◆A5・96ページ
- ◆ISBN：978-4-06-299615-0