



土佐清水の食材を使って、 いつもの食卓を、ちょっとあたらしく。

新鮮なお魚、とれたての野菜・果物、こだわりのお肉や卵。土佐清水は食材の宝庫です。地域の集まりで昔から振る舞われてきたごちそうも、伝統的な家庭料理も、ゆたかな食材の恵みとともに、私たちに引き継がれてきました。もちろん、地元でとれた元気な素材は、あまり手を加えず食べるのもおいしいのですが、この本では、ちょっとあたらしい、食卓を華やかにするメニューをご紹介します。

CONTENTS

- | | |
|-----------------------------|----------------------------------|
| 03 清水さばのみそ焼き米茄子添え | 21 骨付き豚バラ肉のハーブ焼き |
| 05 清水さばのトマト煮 | 22 ブロッコリーと豚肉と卵の炒め物 |
| 09 清水さばの唐揚げマスタードソース | 23 米茄子と鶏ひき肉のはさみ揚げ 青のりあん |
| 11 グレの香草パン粉焼き | 25 めじか入りポテトコロッケ |
| 12 グレのフリッター ～らっきょうのタルタルソース～ | 27 きびなごのオイル漬け |
| 13 菜の花とうるめいわしのスパゲティ | 28 ぶりのふきみそ焼き ～ふきの煮物とふきのとうの天ぷら添え～ |
| 17 菜の花と鶏むね肉の炒め物 | 29 ぶりの炊き込みごはん |
| 18 菜の花と土佐ジロー卵の親子丼 | 29 ぶりと文旦と野菜のサラダ |
| 19 鶏肉とトマトのカレー ～地元野菜を添えて～ | |