

Contents

はじめに 2

第一章 ～春～ 丁寧にお洒落に見える暮らしレシピ 7

桜とともに食卓演出 おいしいだしは和食の基本	9
新生活応援！ ストレス緩和、疲労回復、 緊張を解きほぐすリラックスレシピ	19
体も心もほんわかする春の行事メニュー	27
BBQだけでなく今時のアウトドアメニュー	32

第二章 ～夏～ 丁寧にお洒落に見える暮らしレシピ 35

梅雨時期を快適に過ごすワンポイントアドバイス	37
ハーブを育てて夏の食卓に爽やかな演出を	47
暑い時期にさっぱりとモリモリ頂ける夏バテ防止レシピ	55
さまざまな外国に行った気になるリゾートワンプレート料理	59

第三章 ～秋～

丁寧にお洒落に見える暮らしレシピ 67

乾物・干し野菜の心得 作り置き常備菜のすすめ	69
スパイスを極める ピリ辛料理も人気メニューに	73
食欲の秋 スポーツの秋 行楽弁当を作ってみましょう	82
おうちでもアフタヌーンティーを楽しめます	87

第四章 ～冬～

丁寧にお洒落に見える暮らしレシピ 91

簡単時短 家族で楽しむ&お友達と盛り上がるホームパーティー	93
新春を意識して 体を温める免疫力アップの食卓を	97
調味料を手作りしてみませんか〈味噌、具だくさんラー油〉	114

おわりに 125

参考文献 126