

2012 2 月

NHK  
きょうの料理  
放送カレンダー

教育テレビ(Eテレ) 月～木 午後9:00～9:25  
再放送 火～木・翌月曜 午前11:00～11:25 (木曜午後放送分は翌月曜午前)

月

火

水

木

特集

# 定番メニューをグンとおいしく!

	1/30	1/31	1	2
午前	1/26午後の再放送	1/30午後の再放送	1/31日午後の再放送	1日午後の再放送
午後	から揚げ コロッケ 山本麗子 P.12	ホワイトシチュー グラタン 川上文代 P.20	巻きずし いなりずし 村田吉弘 P.28	スパゲッティナポリタンポテサラダ 渡辺あきこ P.36
	6	7	8	9
午前	2日午後の再放送	6日午後の再放送	7日午後の再放送	8日午後の再放送
午後	ぶりの照り焼き 白あえ 野崎洋光 P.44	さばのみそ煮 切り干し大根の煮物 野口日出子 P.52	ギョーザ シューマイ 西部るみ P.60	ホットケーキ プリン 館野鏡子 P.68
	13	14	15	16
午前	9日午後の再放送	13日午後の再放送	14日午後の再放送	15日午後の再放送
午後	キッチンにおじゃまします 老舗ホテルのこだわり厨房 田中健一郎 P.80	冬をのりきる おばんざいの知恵 大根の酒かす煮 桑原櫻子 P.92	鶏手羽とかぶのみぞれスープ煮 杉本節子 P.98	クッキングコンテスト 2011より P.125
	20	21	22	23
午前	16日午後の再放送	20日午後の再放送	21日午後の再放送	22日午後の再放送
午後	京料理人の かんたん和食 鮭の竜田揚げ 高橋拓児 P.84	★アンコール放送★ 極上スイーツ チーズケーキ 島本 薫 P.115	地元の味をいただきます ～栃木県日光市～ これが定番! もやし料理 これが驚き! もやしで新定番 陳 建一 P.118	これが驚き! もやしで新定番 P.122

23日午後の再放送は2月27日午前です。

●1月30日午前放送の「地元の味・宮崎の切り干し大根」は、テキスト1月号に掲載しています。

●2月27日(午後)～29日放送分はテキスト3月号に掲載予定です。

●放送内容や放送日時等は、変更・休止する場合があります。またテキストと番組では、一部内容などが異なる場合があります。ご了承ください。



放送番組

# 定番メニューを グンとおいしく!

8

- 12 から揚げ コロケ—山本麗子
- 20 **特集** ホワイトシチュー グラタン—川上文代
- 28 巻きずし いなりずし—村田吉弘
- 36 スパゲッティナポリタン ポテトサラダ—渡辺あきこ
- 44 ぶりの照り焼き 白あえ—野崎洋光
- 52 さばのみそ煮 切り干し大根の煮物—野口日出子
- 60 ギョーザ シューマイ—西部るみ
- 68 ホットケーキ プリン—舘野鏡子

91

## 冬をのりきる おばんざいの知恵

- 92 **特集** 大根の酒かす煮—桑原櫻子
- 98 鶏手羽とかぶのみぞれスープ煮—杉本節子
- 125 クッキングコンテスト 2011 より

80

キッチンにおじゃまします  
老舗ホテルのこだわり厨房—田中健一郎

84

**連載** 京料理人のかたん和食 鮭の竜田揚げ—高橋拓児

115

★アンコール放送★極上スイーツ チーズケーキ—島本 薫

118

地元の味をいただきます～栃木県日光市～  
これが定番! もやし料理 / これは驚き! もやしで新定番—陳 建一

## テキスト企画

- 106 **特別企画** バレンタイン特集 Part1  
バレンタインにつくりたい! チョコレートのお菓子—若山曜子
- 110 Part2  
ジャン＝ポール・エヴァンのフレンチ・ショコラ  
ジャン＝ポール・エヴァン
- 152 **巻末企画** 3つの具でつくる  
つけだれいらずのシンプル鍋—瀬尾幸子
- 7 一皿の野菜 菜の花のドレッシングがけ 小川忠貞
- 78 和道具 和の味 巻きす 後藤加寿子
- 88 下ごしらえのこと ひき肉に煮汁をなじませる 大庭英子
- 104 1テーマ×2レシピ しみじみ根菜おかず 冷水希三子×中川たま
- 132 **連載** 食材見聞録 漬物<前編> 山本謙治
- 134 きょうの料理 かわら版
- 140 表紙料理のつくり方
- 141 プレゼント&アンケート
- 146 NHK出版 キッチンツールの通信販売
- 167 『きょうの料理』3月号のお知らせ
- 168 2月号さくいん



表紙料理のつくり方は  
P.140をご覧ください。

表紙・「オムライス」の献立  
料理＝渡辺あきこ 撮影＝竹内章雄  
スタイリング＝脇岡香子  
デザイン＝白水靖子

アートディレクション＝アクシャルデザイン  
レイアウト＝アクシャルデザイン・昭原修三・  
遠矢良一・成田由弥・  
西野直樹・本橋雅文

栄養計算＝宗像伸子  
校正＝小野田清美・堂下かがり

番組へのご意見・ご感想はこちらまで  
NHKふれあいセンター  
☎0570-066-066(ナビダイヤル)  
\*このナビダイヤルは通常の通話料金がかかります。

- 本誌で使用している計量カップは200ml、計量スプーンは大さじ15ml、小さじ5mlです。1ml=1ccです。
- 本文の材料表のEはおよそ1人分のエネルギー、Tはおよその調理時間を示します。
- 本誌で使用している「だし」は、特にことわりのないかぎり、昆布・かつお風味のだしです。顆粒タイプ・濃縮タイプの市販のだしの素を使う場合は、瓶などに記載されている割合を参考にして、水などでうすめてご使用ください。
- 本誌で使用している「チキンスープの素(中国風)」は鶏ガラスープの素などとして、また「スープの素(洋風)」はコンソメやブイヨンなどとして市販されているものです。
- 電子レンジ、オーブン、オーブントースター、フードプロセッサー、魚焼きグリルなどの調理器具は、各メーカーの使用説明書などをよくお読みの上、正しくお使いください。
- 電子レンジは、金属および金属製の部分がある容器や非耐熱ガラスの容器、漆器、耐熱温度が120℃未満の樹脂製容器、木・竹・紙製品などを使うと故障や事故の原因になる場合がありますのでご注意ください。本文中で表示した調理時間は600Wのもので、700Wの場合は約0.8倍、500Wの場合は約1.2倍にしてください。
- 加熱調理の際にアルミ箔やラップを使用する場合は、使用説明書に記載の耐熱温度等を確認の上、正しくご使用ください。
- 本誌に掲載する商品価格は、税込みです。



『NHKbooks』NHK出版ケータイサイトのご案内  
携帯電話からNHK出版発行のテキスト・書籍・ムックが購入できます。  
お手元でチェックしてすぐ購入! オリジナルコンテンツも豊富です。  
★QRコードをご利用できない携帯電話をお持ちの方は、下記URLを直接入力してサイトにアクセスしてください。http://www.nhk-book-k.jp

●テキスト1月号P93「二度づけしゃぶしゃぶ」のつくり方4で、「2(たれの素)と細ねぎを加えて」とあるのは、「3(豚肉など)と細ねぎを加えて」の誤りでした。おわびして訂正いたします。