

おいしい料理を、  
きちんと手づくり  
したいから

NHKきょうの料理

3  
月号のお知らせ

3月号は  
2月21日(火)  
発売です。

※一部地域では  
発売日が異なります。  
※内容は変更になる  
場合があります。

★毎月21日発売★  
定価530円  
(本体505円)

## 第1週、第5週(リピート) / 2/27～3月1日、26～29日

今晚何つくろうか……は主婦の永遠のテーマ。  
メインは決まってもあと1品が決まらない、ワンパターン料理で家族に不評などなど、  
献立にまつわるリアルなお悩みに、ベテラン講師がお答えします。もう献立に悩まない!

《特集》

# “献立力”アップ 大作戦

お悩みに  
こたえて

- 【1週間分の献立の立て方は?】—堀江ひろ子
- 【肉料理の世代間ギャップ解消は?】—河野雅子
- 【魚料理のマンネリ解消は?】—脇 雅世
- 【炊き込みご飯とチャーハンの副菜は?】—牧野直子

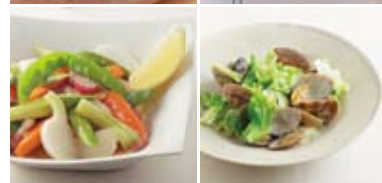


## 第2週 / 3月5～8日

キャベツや新じゃが、新たまねぎ。  
春ならではのみずみずしい野菜を主役に据えた、ご飯のすすむおかずをたっぷりどうぞ。

# 《特集》春は 野菜が主役!

- 【和風】春キャベツとベーコンの白みそ煮—佐々木 浩
- 【洋風】彩り野菜の蒸し煮—木下威征
- 【洋風】スナックえんどうのえびそぼろソース—平山由香
- 【中国風】春キャベツとあさりのサツと蒸し—吉田勝彦



## 第3週 / 3月12～15日

おかず青年隊  
卵でGO!—きじまりゅうた・柳原尚之  
京料理人のかんたん和食  
豆腐ステーキ 肉みそだれ—高橋拓児  
地元の味をいただきます～静岡県浜松市～  
これが定番! セロリ料理 / これは驚き! セロリで新定番—濱崎龍一



## 第4週 / 3月19～22日

★アンコール放送★**極上スイーツ**  
レモンクッキー(いがらしろみ) / マンゴープリン(石川智之)  
ケーキ・サレ(小嶋ルミ) / ドーナツ(城戸崎 愛)

★テキスト企画★

飛田さんちの  
春のお祝いごはん

お節句やパーティーにぴったりの、  
飛田さん流の春の食卓をご紹介します。

飛田和緒