

種別	分類番号	作品名	内容	時間 (分)	利用 区分
VHS	CD92-014	きょうの料理 わが家のおふくろの味 1.ばらずし	わが家のおふくろの味シリーズの第1回目は、堀江泰子さんに堀江家自慢のおふくろの味“ばらずし”を紹介していただく。海の幸をふんだんに使った、見た目にも美しいおすし。他に、手軽に作れる“漬物ずし”や、つみれ汁など。	25	C-1
VHS	CD92-015	きょうの料理 わが家のおふくろの味 2.ぶりのあら煮	ぶりのアラ煮ほか。アラ煮は骨ごと煮るので、骨から出るだしのうま味がおいしい。また、小骨がないので食べやすく、子どもにも喜ばれる経済的で便利なおかず。指導は堀江泰子さん。	25	C-1
VHS	CD92-016	きょうの料理 わが家のおふくろの味 3.ごまあえ	毎日食べても飽きないおふくろの味として忘れてならないものに“ごまあえ”があげられる。たっぷりごまを使った“ごまだれ”の作り方と、それを応用して作るいろいろな料理を紹介。指導・栗原はるみさん。	25	C-1
VHS	CD92-017	きょうの料理 わが家のおふくろの味 4.鶏もも肉のしょうゆ煮	どこの店でも手に入りやすく値段も手ごろな、鶏のもも肉をしょうゆで煮込んだものは、いろいろな料理に応用できて便利。またその煮汁を使って○鶏おこわ○大根とセロリの千切りいためなど、4品紹介。指導・栗原はるみさん。	25	C-1
VHS	CD96-020	きょうの料理 20分で晩ごはん えびとささ身の簡単フライ	20分で作れる晩ごはんを紹介するシリーズ。第1回目は“えびとささ身の簡単フライ”“豚肉とキャベツの四川風”“卵とトマトのスープ”“じゃこと野沢菜のご飯”の4品を20分で手早く作る方法を紹介する。	25	C-1
VHS	CD96-021	きょうの料理 20分で晩ごはん 生さけのホイル焼き	20分で作れる晩ごはんを紹介するシリーズ。第2回目は和風の献立で“生さけのホイル焼き”“簡単肉じゃが”“なすのいきなりからし漬け”“しじみ汁”の4品を20分で作り上げる。煮物の味つけのコツや、早く火を通す工夫など毎日の食事の支度に役に立つ知識も紹介する。	25	C-1
VHS	CD96-022	きょうの料理 20分で晩ごはん さんまのしょうゆ焼き	20分で作れる晩ごはんを紹介するシリーズ。第3回目は“さんまのしょうゆ焼き”“ジャガイモのオレンジ色のサラダ”“かんたん豚汁”の3品を作る。サンマをさばく簡単な方法も紹介する。	25	C-1
VHS	CD97-023	郁恵 井森のお料理 Ban!Ban! 豚しゃぶと野菜のごまだれ	榊原郁恵と井森美幸が、手軽に作れる一品を楽しいおしゃべりとともに紹介する“お料理Ban! Ban!” 今回は、太りすぎを気にしている人のために、ヘルシーで満腹になる簡単な肉料理・豚しゃぶを村田吉弘先生が紹介。また野菜のごまだれは、しゃぶしゃぶのたれ以外にも、ドレッシングやあえ物にも使えるすぐれもの。	19	C-1

種別	分類番号	作品名	内容	時間 (分)	利用 区分
VHS	CD97-024	郁恵 井森のお料理 ～秘伝豆支ダレの～本格チキン煮込み	中華料理の定番調味料・豆鼓(トーチー)。豆鼓を使った秘伝のタレを崎陽軒の総料理長・曾兆明先生が紹介。その豆鼓ダレを使ったチキンの煮込みは、やわらかい歯ごたえと、豆鼓の独特の香りが食欲をそそる一品。	19	C-1
VHS	CD97-025	郁恵 井森のお料理 ～カキの誘惑～カキピラフ	カキを使った料理というと、カキフライやカキなべといった料理を想像しがち。今回は旬のカキを使って、手軽に作れるカキピラフに挑戦。相変わらず大騒ぎの郁恵と井森。果たして上手に作れるか・・・？ 先生は大淵康文先生。	19	C-1
VHS	CD99-026	きょうの料理 松居直美のクッキング 卵焼き～卵を焼く～	手軽で栄養価も豊富な卵を使って卵焼きとだし巻き卵を作る。番組では新鮮な卵と古い卵の見分け方、卵の割り方、とき方、調味料の加え方、火加減など卵焼きのコツと盛りつけ方までを紹介する。	25	C-1
VHS	CD99-027	きょうの料理 松居直美のクッキング 茶碗蒸～卵を蒸す～	きほんのクッキングの第2回目は“卵を蒸す”。茶碗蒸しの作り方を紹介する。蒸し方を間違えると固くなったり、‘す’が入ってしまうが、失敗してもひと工夫すれば違う料理に早変わり。	25	C-1
VHS	CD2000-028	食卓の王様 王様を食べようスペシャル	食材の持ち味を生かした数々のアイデア料理。その裏側には、長い経験の中で培われた料理人たちの知識・技がある。和食・フランス料理・中国料理・イタリア料理の料理人たちに、料理の下準備・だしのとりかた・アクの生かし方・煮崩れしない煮方など、台所ですぐに役立つ工夫をきく。	34	C-1
VHS	CD2005-029	きょうの料理 小林カツ代の楽しく元気レシピ ひらめきいちばん！「主食もおかずも一緒鍋」	小林カツ代さん自身が、家事と仕事を両立する中で、手早く、しかも1つのお鍋で作れるというコンセプトで考案した自信作。お鍋というと、家族そろって食べるものというイメージだが、このお鍋は煮えすぎもおいしいという優れもの。一度お試しを。小林カツ代	25	C-1
VHS	CD2005-030	きょうの料理 小林カツ代の楽しく元気レシピ ひらめきいちばん！めざせ！おむすび上手「塩むすび」	おむすびの基本「塩むすび」。誰でも作っているけれど、おいしい作り方をきちんと知っている人は少ないのでは？ というわけで、今回は、おいしいおむすびの作り方を実演する。小林カツ代／(財)少林寺拳法連盟東京田無支部	25	C-1
VHS	CD2005-031	きょうの料理 小林カツ代の楽しく元気レシピ ひらめきいちばん！老いも若きも料理力	料理研究科の小林カツ代さんは長年、年配の男性を対象にした料理教室をボランティアで開いている。生徒のみなさんはいくつになっても若々しいが、その秘訣は料理力(りょうりりよく)にあると小林さん。今回は教室で好評だったメニューから、簡単に作れて味は本格的な「ロールキャベツみたい！」と「さばの竜田揚げ」の2品を紹介する。小林カツ代	25	C-1

種別	分類番号	作品名	内容	時間 (分)	利用 区分
VHS	CD2005-032	きょうの料理 小林カツ代の楽らく元気レシピ ひらめきいちばん！わが家のアンコール「カレーパン」	料理研究科・小林カツ代さんの最終回は、小林家の二人のお子さんからアンコールが出た人気メニューを2品紹介する。「カレーパン」は、市販の食パンを使って、家庭で出来立ての味を楽しめる1品。「かけ回しずし」は、ちょっとしたおもてなしにも使える便利メニュー。季節の食材を使ってアレンジしてもよい。小林カツ代／ケンタロウ	25	C-1
VHS	CD2006-001	きょうの料理平山由香のちょっとごちそうハンバーグ夏野菜ソース	夕食のメニューの定番・ハンバーグ。ふだんはケチャップをかけるだけで食べてしまう人も多いのでは？今回はこのハンバーグを、簡単に作れる野菜ソースと盛り付けの工夫で、ごちそうに変身させる。盛り付けのコツを教えるので、盛り付けが苦手な人の参考になりそう。：出演：平山由香	25	C-1
VHS	CD2006-002	きょうの料理ヘルシー食堂 血液サラサラどんぶり	一般的にどんぶりものの食事は、とれる野菜の量が少なく、ご飯は多く食べてしまいがち。そのためカロリーの取りすぎや食物繊維の不足が心配だ。そこで、満足感を得ながら血液をサラサラに保てるどんぶりは作れないか？という取り組みの結果生み出されたのが、今回の4品だ。親子丼・うな丼・あじと野菜のマリネ丼・ネバネバのつけ丼：出演：検見崎聡美	25	C-1
VHS	CD2008-001	ためしてガッテン 新発想！ 酢のマジックパワー超活用術	酢には、美容や健康にさまざまな効用があるといわれているが、実際はどうなのだろうか。達人がつくる「きゅうりの酢の物」は、会場内の自称料理自慢の参加者も絶賛する美味しさ。酢の使い方に一手間かけたその調理の秘訣は？また、酢の特性を生かした加熱の要らない美味しい昆布酢の作り方を紹介。そのほか、酢は、煮る・焼くなどあらゆる料理の調味に意外な隠し味となることが実験でわかる。立川志の輔／小野文恵	43	C-1