

種別	分類番号	作品名	内容	時間 (分)	利用 区分
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”“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	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	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たもの。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