



C o n t e n t s

บทที่ 1 ข้าว : อาหารจานสมดุล

14

1. ข้าวญี่ปุ่นและข้าวฟ่าง

15

1. เทมากิซูชิ (Temaki Sushi)

15

2. โอชิซูชิ

18

3. ข้าวอบมะเขือเทศเทมเป้

20

4. ข้าวปาเอยา

22

5. หอมหัวใหญ่ยัดไส้ข้าว

24

6. ฟริกหวานอบไส้ข้าวฟ่าง

26

2. อุด้ง

28

1. เส้นอุด้ง

28

2. น้ำซุชิโยยุ

30

3. น้ำซุชิพนมถั่วเหลืองกับมิโซะ

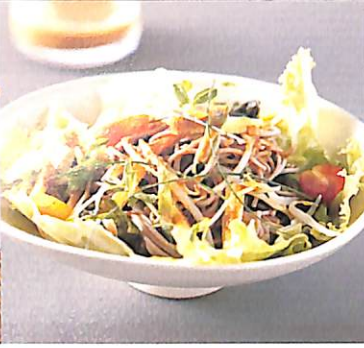
30

4. ฮิราชิราเมน (บะหมี่เย็น)

32

5. สลัดโซบะบัควีต

34



- 3. ถั่วปรุงร่ง่าย อร่อย 36
 - 1. ถั่วแระกับเห็ดหอมสดทอด 36
 - 2. ซีซาร์สลัด 38
- 4. โปรตีนเกษตร 40
 - 1. แชนด์วิชโปรตีนเกษตร 40
 - 2. บีฟสโตรกานอฟ 42



บทที่ 2 แป้งและครีม 44

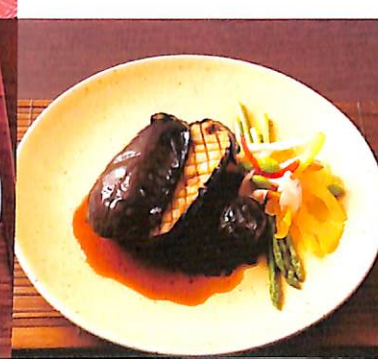
- 1. พาสต้าครีมซอส 44
- 2. ครีมเต้าหู้วอลนัท 46
- 3. พิซซาสาหร่ายสีจิกกับครีมข้าวฟ่าง 48
- 4. โอโคนามียากิ (พิซซาญี่ปุ่น) 52
- 5. โมจิ 54
- 6. โมจิซูป 56



บทที่ 3 พักหิวและพักใจ 58

- 1. แครอทเทอร์ริยากิ 59
- 2. สลัดรากบัว 62
- 3. สลัดวุ้นบุก 64





- 4. เปาะเปี๊ยะสดกับสาหร่าย 66
- 5. มันฝรั่งบดทอด (Potato Croquette) 68
- 6. มะเขือม่วงทอดกับซอสสาหร่าย 70
- 7. หัวไชเท้าสอดไส้เต้าหู้ 72
- 8. ผักดองเกลือ (Ensuï-Zuke) 76
- 9. เกี้ยวซ่าผักดอง 77
- 10. แกงกะหรี่ผักญี่ปุ่น 80
- 11. ลาซานญ่าผัก 82
- 12. นาเบะผัก 84
- 13. ซาซิมิเห็ดเออร์นิจิ 88

บทที่ 4 มิโซะและงา 90

- 1. ซุปมิโซะ 91
- 2. สเต็กมะเขือม่วงกับซอสมิโซะ 94
- 3. ขนมปังหน้าเห็ดนางฟ้าดอกอ่อนผัดกับมิโซะ 96
- 4. สลัดวากาเมะและต้นหอมกับซอสมิโซะ 98
- 5. เพนเนออาราบีต้า 100
- 6. บะหมี่เย็นกับซอสงาและมิโซะ 104



บทที่ 5 ของหวานไม่ใส่น้ำตาล

106

1. เค้กช็อกโกแลตกับเชอร์รี่ 108
2. บราวนี่ผลไม้แห้ง 110
3. ไทรเฟิลผลไม้
(Sweet of Spong and Fruits Trifle) 112
4. เค้กสับปะรดกับอัลมอนต์ 114
5. สโคน 116
6. เค้กโฮลวีตใส่ผักทองสดกับลูกเกด 118
7. พายถั่ว 120
8. ไอศกรีมงาดำ 122
9. โดนัทข้าวฟ่าง 124
10. แอ๊ปเปิ้ลไวน์คอมโพท 126
11. ครีมเบิ้ลกล้วยกับแพสชั่นฟรุต 128
12. ขนมชาเขียวม้วนไส้ถั่วแดงกับลำไยแห้ง 130
13. เยลลี่มันเทศกับผลไม้แห้ง 132
14. ขนมถั่วแดงกับเกาลัด (คุริมุชิโยกัง) 134
15. ชีรอตตามะดันโกะข้าวกลิ้ง 136

