

在廚房遇見 MASA

Meet MASA
in the
kitchen

給料理新手的100道快樂食譜



MASA ◇ 著

100道菜超詳細圖解，
互動式的貼心提醒，讓您如臨教學現場，
跟著MASA學料理，
您就能享受在廚房做菜的幸福與快樂。

在廚房遇見

MIASA

MIASA 廚房設計



MIASA

MIASA 廚房設計
MIASA 廚房設計
MIASA 廚房設計
MIASA 廚房設計

索引

本書出現的食材與其相關菜（不含蛋與調味料）
依筆劃數排列

[小白菜]

『給料日』晚上的必須料理——壽喜燒（P.66）

[干貝]

色彩鮮麗創意海鮮白酒奶醬蛋包飯（P.28）

[山藥]

茶涼麵山藥鰻魚創意手卷（P.18）

軟綿綿山藥雞肉漢堡丸（P.76）

在家裡享受緣日料理——大阪燒（P.122）

酸爽！健康！山藥&水菜沙拉梅子和風醬（P.132）

簡單！山藥&秋葵養身涼豆腐（P.150）

[毛豆]

蝦子乳酪法國麵包（P.94）

野菜優等生&早餐必需品——非常毛豆套餐（P.142）

爽快，健康！毛豆糰子（P.204）

[牛肉]

和風金針菇醬漢堡肉（P.52）

可魯可魯牛肉金針菇捲（P.55）

快速午餐——牛肉『時雨煮丼』（P.56）

『給料日』晚上的必須料理——壽喜燒（P.66）

牛排&和風洋蔥醬（P.70）

酥酥軟軟牛肉可樂餅（P.80）

媽媽的味道最棒！馬鈴薯燉肉（P.120）

省油！咖哩起司可樂餅（P.138）

[火腿]

豐富野菜！西班牙蛋餅（P.42）

[牛蒡]

充滿媽媽味道的豐富野菜什錦飯（P.46）

快速午餐——牛肉『時雨煮丼』（P.56）

普羅旺斯風煎烤鯖魚番茄&香料醬汁（P.96）

純和風家庭料理——炒牛蒡絲（P.144）

豐富纖維日本家庭料理『豚汁』（P.164）

[四季豆]

鱈魚奶油醬義大利麵（P.20）

快速午餐——牛肉『時雨煮丼』（P.56）

淨化血液效果——大火燒豬肉熟成洋蔥醬（P.58）

牛排&和風洋蔥醬（P.70）

媽媽的味道最棒！馬鈴薯燉肉（P.120）

韓式泡菜蘿蔔糕（P.147）

豐富野菜營養滿點！雞肉奶汁白醬燉菜（P.158）

[白菜]

簡單！新陳代謝UP！韓日式豐富菜火鍋（P.172）

[白蘿蔔]

健康！幸福！無油炸豬排（P.74）

和風百菇歐姆蛋（P.114）

低卡豆腐柔軟漢堡肉&和風醬（P.134）

豐富北海道特產——特製石狩豆漿味噌湯（P.156）

冬天必須料理！簡單關東煮（P.162）

豐富纖維日本家庭料理『豚汁』（P.164）

[地瓜]

簡單！健康！羊羹風地瓜蛋糕（P.192）

最愛地瓜大福卡士達醬（P.208）

[秀珍菇]

營養滿天咖哩焗烤飯（P.34）

溫製百菇和風沙拉（P.141）

[豆腐]

充滿媽媽味道的豐富野菜什錦飯（P.46）

和風高麗菜捲（P.60）

『給料日』晚上的必須料理——壽喜燒（P.66）

卡哩卡哩洋芋片豆腐沙拉（P.125）

印度人嚇到！咖哩和風炸豆腐（P.130）

低卡豆腐柔軟漢堡肉&和風醬（P.134）

酪梨&韓式泡菜冷豆腐（P.146）

簡單！山藥&秋葵養身涼豆腐（P.150）

豐富北海道特產——特製石狩豆漿味噌湯（P.156）

簡單！好喝！百菇味噌湯（P.170）

本格派！三種豆腐糰子（P.180）

超簡單！Mr.D風豆腐波提QQ甜甜圈（P.206）

[泡菜]

酪梨&韓式泡菜冷豆腐（P.146）

韓式泡菜蘿蔔糕（P.147）

不用怕辣！韓式泡菜焗烤馬鈴薯（P.152）

簡單！新陳代謝UP！韓日式豐富菜火鍋（P.172）

[花枝]

在家裡享受緣日料理——大阪燒（P.122）

[金針菇]

雞肉丸子味噌烏龍麵（P.15）

和風金針菇醬漢堡肉（P.52）

可魯可魯牛肉金針菇捲（P.55）

『給料日』晚上的必須料理——壽喜燒（P.66）

和風百菇歐姆蛋（P.114）

低卡豆腐柔軟漢堡肉&和風醬（P.134）

簡單！好喝！百菇味噌湯（P.170）

[青椒]

日式定食屋風——辣味噌炒雞肉&豐富野菜（P.68）

[南瓜]

非常南瓜義大利麵（P.22）

南瓜&蝦仁焗烤筆尖麵（P.26）

啦啦哩炸南瓜義式餛飩（P.126）

非常南瓜濃湯 (P.166)

非常南瓜布丁 (P.186)

非常南瓜捲蛋糕 (P.210)

[柳葉魚]

多攝取鈣！免炸柳葉魚『南蠻漬』 (P.102)

[洋蔥]

鱈魚奶油醬義大利麵 (P.20)

蛋包炒麵 (P.24)

色彩鮮麗創意海鮮白酒奶醬蛋包飯 (P.28)

營養滿天咖哩焗烤飯 (P.34)

超特急！高蛋白&低卡鮪魚丼 (P.45)

烤雞胸肉沙拉&低卡和風美奶滋 (P.50)

和風金針菇醬漢堡肉 (P.52)

淨化血液效果——大火燒豬肉熟成洋蔥醬 (P.58)

咖哩起司炸雞排&茄汁醬 (P.64)

『給料日』晚上的必須料理——壽喜燒 (P.66)

日式定食屋風——辣味噌炒雞肉&豐富野菜 (P.68)

牛排&和風洋蔥醬 (P.70)

起司漢堡肉&迷迭香馬鈴薯泥 (P.72)

國際化的日本料理——照燒雞肉 (P.78)

酥酥軟軟牛絞肉可樂餅 (P.80)

清酒蒸鮭魚寶袋 (P.86)

低卡鯛魚Carpaccio (P.87)

簡單鱈魚排&咖哩塔塔醬 (P.100)

多攝取鈣！免炸柳葉魚『南蠻漬』 (P.102)

媽媽的味道最棒！馬鈴薯燉肉 (P.120)

馬鈴薯披薩袋餅 (P.128)

印度人嚇到！咖哩和風炸豆腐 (P.130)

低卡豆腐柔軟漢堡肉&和風醬 (P.134)

省油！咖哩起司可樂餅 (P.138)

夏季野菜全集合！簡單南法國料理普羅旺斯燜菜 (P.148)

豐富野菜營養滿點！雞肉奶汁白醬燉菜 (P.158)

豐富纖維日本家庭料理『豚汁』 (P.164)

非常南瓜濃湯 (P.166)

不怕熱！爽口、爽快，冷製馬鈴薯湯 (P.168)

[秋葵]

簡單！山藥&秋葵養身涼豆腐 (P.150)

[紅蘿蔔]

蛋包炒麵 (P.24)

超簡單&健康迷你蛋包飯 (P.32)

充滿媽媽味道的豐富野菜什錦飯 (P.46)

日式定食屋風——辣味噌炒雞肉&豐富野菜 (P.68)

多攝取鈣！免炸柳葉魚『南蠻漬』 (P.102)

媽媽的味道最棒！馬鈴薯燉肉 (P.120)

純和風家庭料理——炒牛蒡絲 (P.144)

豐富野菜營養滿點！雞肉奶汁白醬燉菜 (P.158)

豐富纖維日本家庭料理『豚汁』 (P.164)

[香菇]

雞肉丸子味噌烏龍麵 (P.15)

充滿媽媽味道的豐富野菜什錦飯 (P.46)

『給料日』晚上的必須料理——壽喜燒 (P.66)

日式定食屋風——辣味噌炒雞肉&豐富野菜 (P.68)

清酒蒸鮭魚寶袋 (P.86)

快速乾淨好吃煎鮭魚香菇醬 (P.88)

米皮和風海鮮披薩 (P.104)

和風百菇歐姆蛋 (P.114)

低卡豆腐柔軟漢堡肉&和風醬 (P.134)

溫製百菇和風沙拉 (P.141)

簡單！好喝！百菇味噌湯 (P.170)

[韭菜]

簡單！新陳代謝UP！韓日式豐富菜火鍋 (P.172)

[茼蒿]

雞肉丸子味噌烏龍麵 (P.15)

[馬鈴薯]

豐富野菜！西班牙蛋餅 (P.42)

惡魔風香草脆皮雞腿肉 (P.63)

起司漢堡肉&迷迭香馬鈴薯泥 (P.72)

簡單美麗！雙色魚球沙拉&新鮮香草番茄醬 (P.110)

媽媽的味道最棒！馬鈴薯燉肉 (P.120)

馬鈴薯披薩袋餅 (P.128)

省油！咖哩起司可樂餅 (P.138)

不用怕辣！韓式泡菜焗烤馬鈴薯 (P.152)

豐富北海道特產——特製石狩豆漿味噌湯 (P.156)

豐富野菜營養滿點！雞肉奶汁白醬燉菜 (P.158)

豐富纖維日本家庭料理『豚汁』 (P.164)

不怕熱！爽口、爽快，冷製馬鈴薯湯 (P.168)

[高麗菜]

高麗菜芽香烤鰻魚義大利麵 (P.16)

蛋包炒麵 (P.24)

淨化血液效果——大火燒豬肉熟成洋蔥醬 (P.58)

和風高麗菜捲 (P.60)

日式定食屋風——辣味噌炒雞肉&豐富野菜 (P.68)

酥酥軟軟牛絞肉可樂餅 (P.80)

免炸酥烤白身魚 (P.106)

在家裡享受緣日料理——大阪燒 (P.122)

省油！咖哩起司可樂餅 (P.138)

[培根]

非常南瓜義大利麵 (P.22)

色彩鮮麗創意海鮮白奶奶醬蛋包飯 (P.28)

營養滿天咖哩焗烤飯 (P.34)

馬鈴薯披薩袋餅 (P.128)

[甜椒]

夏季野菜全集合！簡單南法國料理普羅旺斯燜菜 (P.148)

[章魚]

冬天必須料理！簡單關東煮 (P.162)

[番茄]

豐富野菜！西班牙蛋餅 (P.42)

烤雞胸肉沙拉&低卡和風美奶滋 (P.50)

咖哩起司炸雞排&茄汁醬 (P.64)

起司漢堡肉&迷迭香馬鈴薯泥 (P.72)

低卡鯛魚Carpaccio (P.87)

小口脆煎鱈魚&爽口小番茄醬 (P.92)

簡單鱈魚排&咖哩塔塔醬 (P.100)

簡單美麗！雙色魚球沙拉&新鮮香草番茄醬 (P.110)

免炸酥烤白身魚 (P.106)

卡哩卡哩洋芋片豆腐沙拉 (P.125)

溫製百菇和風沙拉 (P.141)

夏季野菜全集合！簡單南法國料理普羅旺斯燜菜 (P.148)

白酒&糖煮番茄 (P.177)

[菠菜]

豐富野菜！西班牙蛋餅 (P.42)

惡魔風香草脆皮雞腿肉 (P.63)

小口脆煎鱈魚&爽口小番茄醬 (P.92)

野菜優等生&早餐必需品——非常毛豆套餐 (P.142)

不怕熱！爽口、爽快，冷製馬鈴薯湯 (P.169)

[茼蒿]

充滿媽媽味道的豐富野菜什錦飯 (P.46)

『給料日』晚上的必須料理——壽喜燒 (P.66)

媽媽的味道最棒！馬鈴薯燉肉 (P.120)

冬天必須料理！簡單關東煮 (P.162)

豐富纖維日本家庭料理『豚汁』 (P.164)

[蝦]

南瓜&蝦仁焗烤筆尖麵 (P.26)

色彩鮮麗的創意海鮮白酒奶醬蛋白飯 (P.28)

南法風酥烤香草蝦 (P.90)

蝦子乳酪法國麵包 (P.94)

在家裡享受緣日料理——大阪燒 (P.122)

[豬肉]

蛋包炒麵 (P.24)

MASA'S米漢堡 (P.30)

和風金針菇醬漢堡肉 (P.52)

淨化血液效果——大火燒豬肉熟成洋葱醬 (P.58)

豬肉涮涮沙拉&芝麻味噌醬 (P.59)

健康！幸福！無油炸豬排 (P.74)

在家裡享受緣日料理——大阪燒 (P.122)

印度人嚇到！咖哩和風炸豆腐 (P.130)

豐富纖維日本家庭料理『豚汁』 (P.165)

簡單！新陳代謝UP！韓日式豐富菜火鍋 (P.172)

[豌豆]

簡單！好喝！百菇味噌湯 (P.170)

[魷仔魚]

米皮和風海鮮披薩 (P.104)

[蕎頭]

簡單鱈魚排&咖哩塔塔醬 (P.100)

[龍鬚菜]

享受山菜——和風龍鬚菜炒飯 (P.40)

[鮭魚]

鮭魚&蘆筍焗烤螺絲麵 (P.12)

清酒蒸鮭魚寶袋 (P.86)

快速乾淨好吃煎鮭魚香菇醬 (P.88)

超簡單旅館の朝御飯風鮭魚幽庵燒 (P.98)

簡單美麗！雙色魚球沙拉&新鮮香草番茄醬 (P.110)

豐富北海道特產——特製石狩豆漿味噌湯 (P.156)

[鴻喜菇]

鱈魚奶油醬義大利麵 (P.20)

[雞肉]

雞肉丸子味噌烏龍麵 (P.15)

超簡單&健康迷你蛋包飯 (P.32)

烤雞胸肉沙拉&低卡和風美奶滋 (P.50)

和風高麗菜捲 (P.60)

惡魔風香草脆皮雞腿肉 (P.63)

咖哩起司炸雞排&茄汁醬 (P.64)

日式定食屋風——辣味噌炒雞肉&豐富野菜 (P.68)

軟綿綿山藥雞肉漢堡丸 (P.76)

國際化的日本料理——照燒雞肉 (P.78)

豐富野菜營養滿點！雞肉奶汁白醬燉菜 (P.158)

[鯖魚]

普羅旺斯風煎烤鯖魚番茄&香料醬汁 (P.96)

[蘆筍]

鮭魚&蘆筍焗烤螺絲麵 (P.12)

咖哩起司炸雞排&茄汁醬 (P.64)

溫製百菇和風沙拉 (P.141)

[蘑菇]

牛排&和風洋葱醬 (P.70)

馬鈴薯披薩袋餅 (P.128)

[鰻魚]

高麗菜芽香烤鰻魚義大利麵 (P.16)

茶涼麵山藥鰻魚創意手卷 (P.18)

[鱈魚]

鱈魚奶油醬義大利麵 (P.20)

小口脆煎鱈魚&爽口小番茄醬 (P.92)

簡單鱈魚排&咖哩塔塔醬 (P.100)

免炸酥烤白身魚 (P.106)

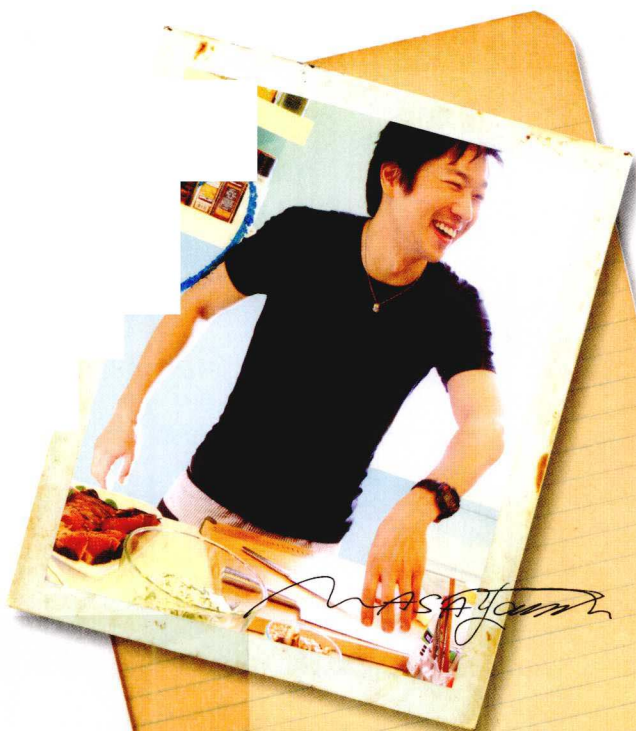
15分鐘簡單料理——醬油煮鱈魚 (P.108)

在廚房遇見 MASA

Meet MASA
in the
kitchen

給料理新手的100道快樂食譜

MASA ◇ 著





preface

歡迎來到 MASA的廚房

我在台灣已經六年了……

來台灣之前，我住在加拿大，遇到很多不同國家的人以後，我的對自己國家的想法變很多。以前住在日本時，很普通的事，很普通的想法，住在國外變成很特別的事，很特別的想法。後來發現，料理也是一樣，每個國家的人對料理有不同的習慣，但是，也發現到，不管哪一個國家，雖然很多人對自己下廚做菜很感興趣，但問題是，很多人總不清楚怎麼開始，或覺得自己做菜有一點難，麻煩……

我自己知道料理哪裡好玩，也知道哪裡很辛苦、麻煩，而且，有的人每天照顧家人，非常辛苦，非常累。我擔任廚師已經二十多年了，料理的世界很深奧，自己還有很多不懂的東西，還在學習中。

因為，尊敬的前輩們很努力開拓了料理世界，現在全世界才可以這麼輕鬆地享受日本料理。

每個國家都有非常棒的飲食文化，對於全世界的料理史，我自己的經驗非常少，但是，我想用自己學過的知識、技術，幫助很多人，讓大家都知道，料理世界有多麼好玩，多麼快樂，所以，我開始寫部落格。

因為受到大家非常多的支持，終於，出食譜書的夢想實現了！

有了這本食譜以後，比較少用電腦，或曾經想要參考我的食譜，卻有時無法馬上使用電腦的各位，我相信這本食譜的出版可以幫得上忙！

還有當然，與網路一樣，我也希望看得懂中文的華僑們，手上都可以看到、拿到、買到我的食譜書……

接著，我想要謝謝，給我一個無名的日本人出書機會的 Mavisさん；

創造非常棒的料理教室，讓我自在輕鬆，可以表現出自我風格的Etaさん，因為有您的教室，大家才能看到我開心做料理的樣子；

每次都非常專業幫我的Soacさん與Staff；

把特別多的照片，不規則的步驟，亂用顏文字(_ _)的文稿，非常辛苦處理的美術設計與編輯們；

還有其他協助我出書的各位，當然，包括從全世界各地造訪我部落格的粉絲們；

最後，每次都支持我、鼓勵我，給我很好建議的Lydia；

謝謝大家！！

也希望，因為這本書與我相遇的各位，可以在MASA的廚房裡感受到非常幸福的時光…… (*^▽^*)

MASA Yamazaki



僕が台湾来てからもう6年の月日が経とうとしています。

台湾にくる以前はカナダにて生活をしていました。

いろいろな国の方と接しているうちに自分の国への考え方がとても変わったように思えます。日本にすんでいるときは、当たり前にあるようなこと、当たり前だった考え方が、海外での生活では、一転して特別なことになってしまいます。料理も同じことで、それぞれの国により料理に対する習慣も違うことに気がつきました。しかし、統一して言えることはどの国の方でも皆さん自分で料理をするということに対しては、興味を持っていらっしゃる方がたくさんいるということです。ただ、どう初めていいかわからない。自分で作るにはどうも難しそう、手間がかかりそうと思っているかたも少なくないということです。僕自身も料理の楽しいところを知っている半面、毎日の家事あるいは、仕事として続けていかなければならないつらさもわかります。調理師として仕事を始めて20年以上が経とうとしています。この料理の世界、僕自身わからないことだらけでまだまだ勉強中です。先輩方々が開拓してくださったからこそ、いま全世界で楽しんでいただいている日本の食文化があると思っています。それぞれの国のすばらしい食文化の中で、僕自身の料理経験などわずかなものです。ただ、僕の経験、学んできた数々のスキルを生かして、すこしでもたくさんの方に料理の楽しさを知っていただきたく、ブログをはじめすることに決めました。おかげさまでたくさんの方々に楽しんでいただき、今回はブログレシピをまとめた出版が実現しました。

これにより、パソコンを使う機会があまりない方や、キッチンで手軽にぼくのレシピを参考にしたい方など、より多くの方々に役立てることと信じております。

そして、もちろん、インターネットと同じく、中国語を読む世界中の華僑の方々の手元に、僕の本が届くことを心から願っています。

最後に、僕のような無名の人物に出版のチャンスをくださった、Mavisさん、

自由気軽に自分の個性を引き出せるすばらしい料理教室を創作したEtaさん、

おかげさまで楽しく料理をしている姿を本の上にて皆様に見ていただくことができます。

常にサポートをしていただいているSoacさん、とスタッフの方々。今回異例な量の写真、不規則な料理ステップをきれいに編集していただいた編集部のみなさま、

(お疲れ様でした。o(_ _)o) そのほか出版に携わって下さった方々。もちろん、世界中からブログに訪問して下さるファンの方々。

そして、いつも、心のサポート、良きアドバイスをしてくれるLydia、

本当にみなさまありがとうございます！！

どうかこの本によって幸せな気分になれるよう、

そして、多くの皆様がキッチンで僕に会えますように。(* ˘ ˘ ˘ *)



目錄

作者序 歡迎來到MASA的廚房 2

MASAの料理道具 8

索引 215



- 鮭魚&蘆筍焗烤螺絲麵 Salmon & Asparagus Macaroni gratin 12
- 雞肉丸子味噌烏龍麵 Chicken meat balls Miso soup Udon 15
- 高麗菜芽香烤鰻魚義大利麵 Cabbage sprout & BBQ eel pasta 16
- 茶涼麵山藥鰻魚創意手卷 Hand roll BBQ eel with Cha-soba 18
- 鱈魚奶油醬義大利麵 Black cod & Shimeji Mushrooms cream spaghetti 20
- 非常南瓜義大利麵 Absolute Squash spaghetti 22
- 蛋包炒麵 Egg sheet rolled Yaki-soba 24
- 南瓜&蝦仁焗烤筆尖麵 Squash & prawns penne gratin 26
- 色彩鮮豔創意海鮮白酒奶醬蛋包飯 Seafood cream sauce Omelet with rice 28
- MASA'S米漢堡 MASA'S Rice burger 30
- 超簡單&健康迷你蛋包飯 Super easy Mini-omelet rice 32
- 營養滿天咖哩焗烤飯 Sunrise Curry rice gratin 34
- 秋田風醬燒飯糰 Akita-style soy sauced BBQ rice stick 36
- 烤味噌飯糰茶漬 Grilled Miso flavored rice ball soup 38
- 享受山菜——和風龍鬚菜炒飯 Long-xu cai soy sauce fried rice 40
- 豐富野菜——西班牙蛋餅 Spanish omelet 42
- 豐富鈣質米蛋披薩 Dried fish & nuts rice pizza 44
- 超特急！高蛋白&低卡鮭魚丼 High protein & low cal. Tuna rice bowl 45
- 充滿媽媽味道的豐富野菜什錦飯 Home made Japanese style paella 46

Part 2 肉類

Meat

- 烤雞胸肉沙拉 & 低卡和風美奶滋 50
Roasted chicken salad with Japanese creamy dressing
- 和風金針菇醬漢堡肉 Hamburg steak with Enoki mushrooms sauce 52
- 可魯可魯牛肉金針菇捲 Sauteed beef-rolled Enoki mushrooms 55
- 快速午餐——牛肉『時雨煮井』 Braised Beef & burdock root rice bowl 56
- 淨化血液效果——大火燒豬肉熟成洋蔥醬 58
Stir-fried onion sauce marinated pork
- 豬肉涮涮沙拉 & 芝麻味噌醬 Pork shabu-shabu salad with sesame dressing 59
- 和風高麗菜捲 Cabbage roll with chicken & tofu 60
- 惡魔風香草脆皮雞腿肉 Sauted Diablo herbed chicken 63
- 咖哩起司炸雞排 & 茄汁醬 Curry flavored breaded chicken 64
- 『給料日』晚上的必須料理——壽喜燒 Home made Sukiyaki 66
- 日式定食屋風——辣味噌炒雞肉&豐富野菜 Spicy miso marinated chicken 68
- 牛排和風洋蔥醬 Beef steak with Oriental onion sauce 70
- 起司漢堡肉&迷迭香馬鈴薯泥 72
Cheese Hamburg steak with rosemary mashed potato
- 健康！幸福！無油炸豬排 Baked Tonkatsu/breaded pork loin 74
- 軟綿綿山藥雞肉漢堡丸 Chicken & Japanese yam Hamburg steak 76
- 國際化的日本料理——照燒雞肉 Gourmet chicken Teriyaki 78
- 酥酥軟軟牛絞肉可樂餅 Succulent Beef croquette 80

Part 3 海鮮

Seafood

- 快速香烤海鮮咖哩烤麵包片 Curry flavored Seafood Bruschetta 84
- 清酒蒸鮭魚寶袋 Bake steamed salmon in tinfoil bag 86
- 低卡鯛魚Carpaccio Snapper Oriental-style Carpaccio 87
- 快速乾淨好吃煎鮭魚香菇醬 Sauteed salmon with Shitake mushroom sauce 88
- 南法風酥烤香草蝦 Baked prawns with cream cheese 90
- 小口脆煎鱈魚&爽口小番茄醬 Diced cut black cod with fresh tomato soy sauce 92
- 蝦子乳酪法國麵包 French bread with prawn & cream cheese 94
- 普羅旺斯風煎烤鯖魚蕃茄 & 香料醬汁 96
Provençal style sauteed Mackerel with tomato sauce
- 超簡單！旅館的朝御飯風鮭魚幽庵燒 Baked soy sauce marinated salmon 98
- 香酥白身魚『竜田揚げ』沙拉 Deep fried white meat fish with sour sauce 99



- 簡單鱈魚排 & 咖哩塔塔醬 Black cod steak with curry flavored tartar sauce 100
- 多攝取鈣！免炸柳葉魚『南蠻漬』 Nanban marinated shishamo fish 102
- 米皮和風海鮮披薩 Crispy rice paper pizza with seafood toppings 104
- 免炸酥烤白身魚 Baked fish filet 106
- 15分鐘簡單料理——醬油煮鱈魚 Soy sauce stewed black cod 108
- 簡單美麗！雙色魚球沙拉&新鮮香草番茄醬 110
Potato salad wrapped with smoked salmon & snapper
-
- 和風百菇歐姆蛋 Mushrooms Oriental omelet 114
- 習慣後簡單——自製和風玉子燒 Home made Dahi-maki egg 116
- 小心流行感冒——日本傳統風邪飲料『卵酒』 Egg nog style Sake 118
- 媽媽的味道最棒！馬鈴薯燉肉 Potato & Beef Japanese stew 120
- 在家裡享受緣日料理——大阪燒 Home made Okonomi-yaki 122
- 卡哩卡哩洋芋片豆腐沙拉 Potato chips salad with tofu 125
- 啪哩啪哩炸南瓜義式餛飩 Deep-fried Squash Ravioli 126
- 馬鈴薯披薩袋餅 Potato pizza pocket 128
- 印度人嚇到！咖哩和風炸豆腐 Curry flavored Deep fried tofu 130
- 酸爽！健康！山藥&水菜沙拉梅子和風醬 132
Japanese yam & Mizuna salad with plum dressing
- 低卡豆腐柔軟漢堡肉 & 和風醬 Tofu Hamburg steak 134
- 『磯辺焼風』蘿蔔糕 Cheese baked Daikon cake 136
- 省油！咖哩起司可樂餅 Sauteed curry croquette 138
- 溫製百菇和風沙拉 Butter sauteed mushrooms salad 141
- 野菜優等生 & 早餐必需品——非常毛豆套餐 Edamame Morning Set 142
- 純和風家庭料理——炒牛蒡絲 Stir fried Kimpira Gobo 144
- 酪梨&韓式泡菜冷豆腐 Avocado & Kimchee on tofu 146
- 韓式泡菜蘿蔔糕 Stir fried Daikon cake with Kimchee 147
- 夏季野菜全集合！簡單南法國料理普羅旺斯燜菜 Home made Ratatouille 148
- 簡單！山藥&秋葵養身涼豆腐 Japanese yam & Okura on tofu appetizer 150
- 不用怕辣！韓式泡菜焗烤馬鈴薯 Kimchee potato gratin 152
- 錦絲玉子 Easy step! Kinshi-Egg sheet 154



Part 5 湯品

Soups

豐富北海道特產——特製石狩豆漿味噌湯 Salmon Miso soup with soy milk 156

豐富野菜營養滿點！雞肉奶汁白醬燉菜 Chicken cream stew 158

非常玉米濃湯 Corn potage 161

冬天必須料理！簡單關東煮 Oden Japanese Pot feu 162

豐富纖維日本家庭料理『豚汁』 Miso soup based pork stew 164

非常南瓜濃湯 Squash potage 166

不怕熱！爽口、爽快，冷製馬鈴薯湯 Vichyssoise/Potato soup 168

簡單！好喝！百菇味噌湯 Mushrooms Miso soup 170

簡單！新陳代謝UP！韓日式豐富菜火鍋 Kimchee & Pork hot pot 172



Part 6 甜點

Desserts

簡單！上品！抹茶慕斯 Green tea mousse 174

白酒&糖煮番茄 Compote de Tomatoes 177

迷你三種果塔 3-kind mini tarts 178

本格派！三種豆腐糰子 Tofu dumplings with 3-kind sauce 180

自製卡士達奶油醬蒸蛋糕 Custard Cream Muffin 182

巧克力蘋果法國吐司 Apple chocolate French toast 184

非常南瓜布丁 Squash pudding 186

迷你藍莓乳酪蛋糕 Blueberry decorated pancake 189

簡單！健康！羊羹風地瓜蛋糕 Japanese sweet potato cake 192

食前甜點葡萄柚果凍 Pink grapefruit jelly 194

傳統和菓子！簡單口福堂風蕨餅 Warabi sticky cake 196

健康！涼口！和風寒天黑芝麻慕斯&自製鍋巴 Black sesame pudding with rice cracker 198

自製簡單！黑芝麻冰淇淋 Black sesame ice-cream 201

爽快，健康！毛豆糰子 Japanese dumplings with Edamame sauce 204

超簡單！Mr.D風豆腐波提QQ甜甜圈 Tofu & Sticky rice Doughnut 206

最愛地瓜大福卡士達醬 Daifuku filled with custard sauce & yam 208

非常南瓜捲蛋糕 Squash roll cake 210

使用本書之前您必須知道的事：

- 1 本書材料重量與容量換算表：*1公斤=1000g（公克）。*1杯=240cc=16大匙；1大匙=15cc；1小匙=5cc。
- 2 各種調味料中，每種牌子的鹹度度不一樣，建議您參考書上的比例，再調整成自己喜歡的口味。

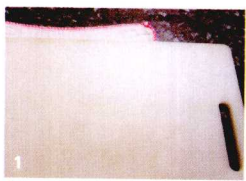


Tools

MASAの料理道具

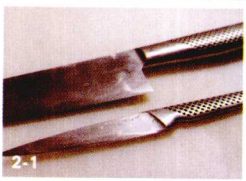
有時候我被問：啊！MASA老師，要用什麼特別的廚具才可以把料理做成像你做的樣子啊？通常我都回答，我並沒有使用什麼特別訂製的廚具，只用一般外面買得到的簡單料理道具而已！其實每個人都有不一樣的習慣，如果，你只是料理新手，或開始才對做料理有興趣的話，也許不知道該買怎麼樣的廚具比較適合自己，也許這裡可以給你一些參考。特別是不同的國家，許多料理的做法也不太一樣，個人習慣也不同。貴的廚具也不見得好用，最重要的是，你用的方便順手，你自己喜歡就好了！來來！逛一逛『MASAの料理道具』吧！！

切割 (Cut)



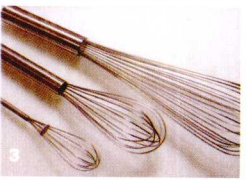
1 砧板&抹布

塑膠材質，由於它很會滑，切東西的時候常會跑來跑去，所以下面可以鋪一塊濕一點的抹布，預防砧板滑動。砧板很容易發霉，一定要好好保養。每次用完洗乾淨後，就放在外面讓它曬太陽，可延長它的使用壽命。



2 刀子 (牛刀&小刀)

平常只要使用一把牛刀就足夠，不管切肉類、魚類、菜類都OK，也可以處理生魚片！如果想要買第二把刀子的話，可以考慮買小刀。日文叫ペティナイフ，英文petty knife，我現在用的牌子叫“Global”，我覺得很好用。因為刀跟把手沒有接合的部分，比較好洗，而且很輕，即使拿久不會累。在西洋料理中，廚師處理小的東西時常會用到小刀。譬如，將紅蘿蔔切成長圓形 (Football shape)；製作甜點時，如切草莓、芒果、奇異果都會用到；去掉菜蒂時 (如番茄、洋蔥等等)，小刀記得要像照片這樣拿，手比較不會受傷。



攪打 (Whisk)

3 打蛋器

我發現很多廚房都用比較粗 (硬) 的攪拌器。如果打算買新的話，我建議買軟 (有彈性) 的比較好打，也不會噴到外面。不只可以用來打發東西，連攪拌醬類時也用得到。

拌合 (Stir)



4 木匙&橡皮刮刀

上面的木鏟（木匙）是平常炒菜用的。因為我使用的是不沾鍋，所以一定要用鍋子表面不抓的材料做的。中間的木鏟（木匙）是做醬類（白醬、蛋黃醬等）的時候使用，有的醬類很會黏焦，所以湯匙尖的部分一定要用平的。下面的橡皮刮刀非常好用，功能相當多，如烹調西洋炒蛋（Scrambled egg）、做好的醬要倒進另一個碗裡、將容易破掉的東西翻面等等。

* 如果沒有選擇特別耐熱的材質，盡量不要讓它接觸溫度太高的東西！它會溶化！



5 湯勺&湯匙&小湯匙

要將湯裝進碗裡或淋醬時都可以用，選購時要選擇手比較好控制的，像小湯匙的最上面有鋸齒狀，原本是挖葡萄柚用的，但使用在盤子上畫畫時很好用！

抓取 (Hold)



6 夾子&筷子&自己的手

可視什麼樣的狀況再決定要用哪一種，其實，我最常用到的道具是——手，因為廚師料理時，通常一急的時候才不管東西燙不燙，直接就用手拿了（雙手萬能）！但如果你是料理新手，千萬不要學這種習慣（—_—）……如果真的要用手的話，請先確認東西不燙再拿喔～！

翻面 (Flip)



7 塑膠鍋鏟

如果家裡使用的是不沾鍋，最好配合塑膠製的鍋鏟。如果烹調的料理容易破掉的話，我就會用鍋鏟&手翻面。Again，用手時要非常小心。

過篩 (Strain)



8 漏勺&網篩

各式的篩子、網子都很重要，不只可以倒掉水分，如將菜類製成泥或去掉纖維等等，最小的茶濾網適合製作甜點使用，可用來過篩各種粉類（糖粉、可可粉、抹茶粉等等）。



計量 (Scale)

9 磅秤

最近我開始使用電子磅秤，它非常好用，又很聰明，隨時可以設定為零。碗、盤子一起量都OK！對數學很爛的我來說，電子磅秤是我的救世主！省掉了我非常多的時間。我建議買可以量最輕1g 至最重2000g左右的最好用。



保存 (Store)

10 不銹鋼盤&鋁盤

可用來放置各種食材，用普通的盤子也可以，但用鋁製的盤子凍結東西會比較快。



其他 (Others)

11 量匙&剪刀&削皮刀&刷子

這些道具不管烹調或烘焙，是廚房必備的用品，選購時，不需買太花俏的，以容易清洗為重點。



12 塑膠瓶

以前我常用寬口的瓶子裝沙拉油，後來改用這種塑膠瓶，它非常好用，不會亂滴油，也不會使用過量！一次擠出來的量很少，很好控制，要減少油量使用時很好用！

13 擀麵棍&擠花袋&塑膠袋&抹刀

製作甜點時最常使用的道具。擀麵棍用來攤平或延展麵糰；擠花袋可填入餡料，擠出需要的形狀，也可以塑膠袋代替，也是非常上手，非常好用！抹刀用來塗抹餡料、果醬，或用來做蛋糕裝飾或移動蛋糕體。

* 地球的資源是有限的，要保護！為了我們最愛的地球，塑膠袋請儘量回收再利用！(〇〇)b





Part 1

主食

Main Dishes

Salmon & Asparagus Macaroni gratin / Chicken meat balls Miso soup Udon / Cabbage sprout & BBQ eel pasta
/ Hand roll BBQ eel with Cha-soba / Black cod & Shimeji Mushrooms cream spaghetti / Absolute Squash
spaghetti / Egg sheet rolled Yaki-soba / Squash & prawns penne gratin / Seafood cream sauce Omelet with
riceMASA'S Rice burgervSuper easy Mini-omelet rice / Sunrise Curry rice gratin / Akita-style soy sauced
BBQ rice stick / Grilled Miso flavored rice ball soup / Long-xu cai soy sauce fried rice / Spanish omelet
High protein & low cal. Tuna rice bowl / Dried fish & nuts rice pizza / Home made Japanese style paella

Salmon & Asparagus Macaroni gratin

鮭魚&蘆筍 焗烤螺絲麵

4人份
4 servings

材料

螺絲麵 Fusilli (不一樣的也OK) —— 100g
 鮭魚 Salmon —— 2片
 鹽巴 & 胡椒 Salt & Pepper —— 少許
 醬油 Soy sauce —— 2小匙
 清酒 Sake —— 2小匙 (米酒也可以)
 蘆筍 Asparagus —— 8根
 鮮奶油 Butter —— 100cc
 披薩起司 Pizza cheese —— 適量
 麵包粉 Bread crumbs —— 少許

[白醬]

奶油 Butter —— 30g
 麵粉 (低筋) Flour —— 35g
 牛奶 Milk —— 400cc

鮭魚是一種很好用的食材，可以煎、烤、蒸、炸，如果很新鮮的話，也可以生吃。我做過和風的炒飯和雜炊，這次改做西洋料理，享受鮭魚的美味。

做法



1 做白醬。先把奶油溶化，再放入麵粉。



2 使用木鏟 (或木匙) 炒勻。

* 一開始麵糊會比較乾、硬，繼續炒！