

お粥調理の決定版的名著
時の要請を経て、「新装版」で復刊。



※画像はイメージです

精進の禅味と中華の滋味、夢の競演。
ぜひとも作ってみたい精進粥50品と、
中華粥50品、あわせて100選。
さらに、それに合うおかずそれぞれを10品ずつを収録。
精進、中華それぞれの「基本の白粥」の炊き方も詳述。

粥百選

「新装版」

精進編・高梨尚之著
中華編・横浜中華街翠香園 著



※画像はイメージです

著者紹介

【精進編】 高梨尚之
たかなしやうし

1972年生まれ。曹洞宗大本山永平寺にて禅の修行を積み、精進料理の心と技を深く学ぶ。2001年より2005年まで、大本山永平寺東京別院長谷寺にて副典座、および典座（総料理長）を務める。

現在、群馬県沼田市の曹洞宗永福寺住職。曹洞宗布教師。また、三心亭無苦庵にて精進料理の研究の傍ら、「典座和尚の食育説法」と称して講演・執筆・料理教室などを行い、ウェブサイトを「典座ネット」(<http://www.wicreant.net>)を主宰。

著書に、『永平寺の精進料理』（学習研究社）、「典座和尚の精進料理」家庭で楽しむ110レシピ（大泉書店）（『はじめての精進料理』（東京書籍）ほか。

【中華編】

横浜中華街 翠香園
すいこうえん

横浜中華街の市場通りにある広東料理の老舗。横浜中央市場から毎日届けられる旬の新鮮な食材を使った海鮮料理が人気で、遠方からも長年通うお客様も多い。鯛の中国風刺身（鳳城魚滑）や蟹の卵入りフカヒレスープ（蟹黄魚翅）は開店以来変わらず愛され続けている逸品。本書の撮影にあたって特別にお粥のレポートリとレシピを提供。

※本書のお粥料理が食べたい場合は、事前に電話などで問い合わせの上、要予約（食材の都合上、本書に掲載のすべてのレポートリがオーダー可能とは限らないので注意が必要）。

●住所：横浜市中区山下町148
（横浜中華街 市場通り）
●電話：045-661-1266

目次より一部ご紹介

【精進編】

古代米のおかず
十穀米のおかず
米湯
きびがゆ
カリカリ梅粥
茶がゆ
ひじきがゆ
味噌がゆ
ふきと新じゃがのおかず
薬膳よもぎ粥
そら豆がゆ
とうもろこし粥
スジャータの乳がゆ
百合根がゆ
レンコン粥
養生粥
生姜あんかけ粥
七草がゆ
餅粥
湯葉がゆ
干し野菜のおかず
おこげのうずみ豆腐
山菜雑炊
かきや茶漬
みかんときゅうりのおかず
ミントとバナナのおかず



※画像はイメージです

【中華編】

魚の切り身粥
つみれ粥
えび団子粥
ホタテ粥
かにあさり粥
つぶ貝と鶏肉の粥
黒もち米とあわび、鶏肉の粥
冬瓜と干し貝柱、昆布、緑豆の粥
干し貝柱と銀杏の粥
かぼちゃとジャガイモ、黒目豆の粥
れんこんと人参、しいたけの粥
黒目豆と緑豆、鶏肉の粥
鶏の砂肝と青豆、黒豆の粥
船頭さんのお粥
黒目豆とスベアリアブのお粥
ビーナッツと干菜、スベアリアブの粥
ハチマスの粥
ピータンと滑牛肉の粥
豚肉と豚もつ、豚肉の粥
赤白いんげん豆と豚もつ、豚肉の粥
白菜と干し貝柱、豚肉の粥
小豆と蓮子、百合根、栗、陳皮の粥
古代米と栗、蓮子と百合根の粥
干し貝柱と燕の巣の粥
杏仁とクコの実、栗の粥
シロキクラゲとクコの実の粥
黒ごま、くるみ粥
くだもの粥



★おかゆに合う中華おかず

菜脯と海鮮の粒炒め
鶏肉とナッツの四川風炒め
れんこんのXO醬炒め
雪菜とハチマスのうま煮

巻末には食材から探せる索引付きです！

2025年11月17日㊦申込締切／11月28日㊦配本予定

B5判／並製／4色／頁数144頁／ISBN978-4-487-81881-5／C2077／価格2,640円（本体2,400円＋税10%）

貴店印	注文数	東京書籍	〒114-8524 東京都北区堀船2-17-1 出版事業部 TEL03-5390-7531	FAX03-5390-7538
	冊	新刊	しん そう ぼん かゆ ひやく せん 【新装版】粥百選	しゅう じん へん たか なし しょう し 精進編・高梨尚之 著 ちゅう かい へん すい こう えん 中華編・翠香園 著
	ご担当者名：	様	B5判／並製／4色／頁数144頁 ISBN978-4-487-81881-5／C2077／価格2,640円（本体2,400円＋税10%）	

※取次店様からの見計らい配本はございません。お手数ですが必要部数を記入の上ご返信お願いいたします。発注ご担当者名も必ず明記下さい。