

お正月気分を楽しむ



簡単・おせち料理



【盛り付け例】



★紅白なます

(紅白かまぼこ)

(黒豆)

★栗きんとんの茶巾

★アーモンド入り田作り

★伊達巻き

★松風焼き

※黒豆と紅白かまぼこは市販のものです。



お重に詰めるほか、お皿やお盆に一人ずつ盛り付けても素敵です。
市販のおせち料理も組み合わせるとさらに華やかに♪

☆松風焼き☆

名前は能「松風」の中の「松風ばかりで浦さびし」に由来しています。表面は青のりで飾っていますが、裏面は何もついてなくてさみしいので、「裏さびしい」が「浦さびし」と転じて「松風」となりました。「裏がない」＝「隠し事がなく正直な様子」を表し、「今年一年、正直にまっすぐに生きていきましょう」という思いが込められています。



材料(4人分) ※玉子焼き器(18×13cm)1枚分		作り方
鶏ひき肉	250g	①長ねぎはみじん切りにする。 ②ボウルに鶏ひき肉、①、Aを入れて、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。 ③玉子焼き器にアルミホイルを敷いて薄く油を塗り、①のたねを入れ、表面を平らにならす。 ④アルミホイルでふたをし、弱めに中火にかけ10～12分ほど焼く。 ⑤中心まで火が通り、焼きあがったら、玉子焼き器からアルミホイルごと取り出す。熱いうちに表面に青のりをまんべんなくふりかける。 ⑥粗熱が取れてから8等分に切り分ける。
長ねぎ	1/2本(50g)	
白いりごま	大さじ1	
しょうが汁	小さじ1	
砂糖	大さじ1	
A-みそ	大さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
酒	小さじ1	
片栗粉	大さじ1	
青のり	大さじ1	

☆紅白なます☆

かつては生魚、大根、にんじん、酢を材料として作られていたことから「なます」と名付けられました。色合いがお祝いの水引のように紅白であることから、おめでたい料理としてお節やお祝いの席に並べられるようになりました。



材料 ※作りやすい分量		作り方
大根	1/2本(約450g)	①大根、にんじんは5cm長さのせん切りにし、ポリ袋に入れて塩小さじ1をふり、ポリ袋の上からしっかりもみ込む。 ②ゆずはよく洗い、皮の黄色い部分をそぎ取ってから(皮はせん切りにする)、横半分に切り、果汁を計量カップに絞る。酢を足して1/4カップになるようにする。 ③②にAを足してよく混ぜ、甘酢を作る。 ④①の水気を絞って捨て、③の甘酢、ゆずの皮を加えてよく和え、冷蔵庫で10分以上漬ける。
にんじん	1/3本(約40g)	
ゆず	1個	
酢	適量※	
A-砂糖	大さじ1	
塩	小さじ1/4	

☆アーモンド入り田作り☆

小魚を田畑に肥料としてまいたことから名付けられ、五穀豊穡を表します。アーモンドを加えておいしさアップ！マグネシウムを多く含むアーモンドは、カルシウムたっぷりの小魚と栄養的にも相性抜群です。一緒にとることで骨の健康に役立ちます。



材料 ※作りやすい分量		作り方
煮干し(小)	40g	①フライパンに煮干し、アーモンドを入れ、中火で3分ほど乾煎りし、皿に取り出す。 ②①のフライパンにバターを入れて中火で熱し、溶けたら砂糖を加える。砂糖も溶けたら、しょうゆを加えて混ぜ、①と白いりごまを加えて火を止める。すぐに全体を混ぜ合わせる。 ③②をクッキングシートの上に取り出し、熱いうちにバラバラになるように広げる。(やけどに注意)
アーモンド(スライス)	25g	
白いりごま	大さじ2	
バター	20g	
砂糖	大さじ4	
しょうゆ	小さじ1	

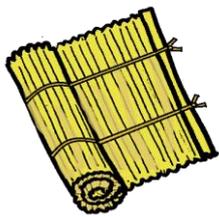
☆伊達巻き☆

「伊達者」が着ていた着物の模様に似ていることから名づけられ、伊達者のように華やかに暮らせるようにとの願いが込められているという説や、巻物と似ている形から、知性の象徴として文化が発展するようにとの願いが込められているという説もあります。



材料(4人分) ※玉子焼き器(18×13cm)1枚分		作り方
はんぺん	1/2枚	①はんぺんは2cm角に切って、フードプロセッサー※に入れる。Aの材料も加え、スイッチを入れ、なめらかになるまで2～3分ほどかける。 <small>※フードプロセッサーがなければ、すり鉢ですり合わせる。</small> ②ざるなどで一度こしておく。 ③玉子焼き器にふたができるようにアルミホイルを用意しておく。 ④玉子焼き器に油を大さじ1入れて強めの中火にかける。手をかざして熱さを感じたら、火を止めてペーパーで余分な油をふき取る。②の液を流し込み、弱火にして③のふたをかぶせて5分ほど焼く。 ⑤端をめくってみて、焼き色がついていたら、皿に滑らすようにして取り出す。玉子焼き器をかぶせて、裏返す。(やけどに注意)弱火でさらに1分ほど焼く。 ⑥巻きずしは凸凹している面が上になるように置いて、焼きあがった⑤を置く(最初に焼いた面を下に。手前を2cmほどあける)。手前から一巻きし、あとは巻きずしをずらしながら、きっちりと巻く。 ⑦きれいな円柱になるように形を整え、2か所を輪ゴムで留めて、巻き終わりを下にして置き、完全に冷まし、8等分に切り分ける。
卵(Mサイズ)	2個	
砂糖	大さじ1	
A- 酒	大さじ1/2	
みりん	大さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1/4	
油	大さじ1	

「鬼すだれ」という、竹の1本1本が三角になっているすだれを使うと、表面の凹凸が模様がくっきりとできます。ないときは、普通の巻きずしを使っても大丈夫です。



☆栗きんとんの茶巾☆

栗は「勝ち栗」といわれる縁起物、きんとんは「金団」と書き、金塊を表します。さつまいもの黄金色を金塊に見立てています。財運をもたらす福食として、おせち料理の定番になりました。



材料(8個分) ※作りやすい分量		作り方
さつまいも	1本(300g)	①さつまいもは厚めに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにし(太いものならいちょう切り)、水にさらす。 ②鍋に入れ、ひたひたの水を加えて、中火でゆでる。 ③竹串がスッと通る硬さになったら、ゆで汁を1/4カップとっておく。残りの湯を捨て、鍋をゆすりながら火にかけ、水気をとばして火を止める。 ④鍋に入れたまま熱うちにマッシャーでつぶし、Aを加え、ヘラで練りながら中火にかけ、手で丸められるかたさになるまで、水気をとばす。 ⑤④粗熱が取れたら8等分にして、ラップに乗せる。上に栗を乗せて茶巾に絞る。
ゆで汁	1/4カップ	
みりん	大さじ4	
A 砂糖	大さじ2	
塩	一つまみ	
むき栗(甘栗)	8個	

「おせち料理」とは・・・



おせちの語源は「節供(せつく)」。もとは桃の節句や端午の節句などの五節句、神様に供えた料理全体をさしていました。その後、五節句の中で特に重要な正月料理を節句の代表として、「おせち」と呼ぶようになりました。

【主なおせち料理とそのいわれ】

- 黒豆：黒い色は、健康的に日焼けをした肌を表し、「まめに働く」との語呂合わせと合わせ、1年間、健康で働けますように、との願いが込められています。
- かすのこ：かすのこはニシンの卵で、1腹にたくさんの卵があることから、子孫繁栄や子宝に恵まれますように、との願いが込められています。
- たたきごぼう：ごぼうは地に根を生やすようにという願いと、昔から薬効があるといわれていることから、無病息災の願いが込められています。
- 昆布巻き：昆布は“よろこぶ”の言葉にかけて、一家発展の縁起物として入れられます。
- えび：長いひげを生やし、腰が曲がるまで長生きできますように、という願いが込められています。
- お煮しめ：具に入るれんこん、にんじん、こんにゃくなど、名前に「ん」がつく食材は、昔から「運がつく」に通じる縁起物とされています。また、れんこんには穴が開いていることから「将来の見通しが良い」、里芋には子芋がたくさんつくことから「子孫繁栄」、ごぼうには「地に根をはやす」など、縁起の良い食材をふんだんに取り入れて煮しめることで、家族が幸せに仲良く結ばれるように、との願いが込められています。

お正月といえば、やっぱり

☆お雑煮☆

お正月に欠かせないお雑煮。
地域や家庭によってさまざまな種類があります。
今回は昆布とかつお節の「和風一番だし」を使った
シンプルなすまし仕立てのお雑煮です。
だしを煮干しに変えたり、みそ仕立てにしたり、
具も好みで変えたり…
バリエーションを楽しみましょう♪



材料（4人分）		作り方
鶏むね肉(皮なし)	60g	①大根、にんじんは5mm厚さのいちよう切りにする。 (にんじんは梅型に抜いてもよい) 長ねぎは1cm幅に切る。 ②小松菜はラップで包み、500Wの電子レンジで 1分30秒ほど加熱する。水にさらしてから、 水気を絞り、3cm長さに切る。 ③ゆずの皮は1cmぐらいの丸型にそぎ取っておく。 ④鶏むね肉は小さめのそぎ切りにする。 ⑤鍋にだし汁を入れ、大根、にんじんを加え中火 にかける。 ⑥煮立ったらAと鶏むね肉、長ねぎを加え、弱め の中火で10分ほど煮る。 ⑦切り餅は焼いておく。 ⑧⑥の野菜が煮えていたら火を止め、しょうゆを 加える。 ⑨器に焼いた餅を入れ、⑧を注ぐ。上に②の小松菜、 ③のゆずをのせる。 ※だしは市販のだしの素を使ってもOKです。 水3カップに表示の規定量のだしの素を加えましょう。
大根	80g	
にんじん	40g	
長ねぎ	1/2本	
小松菜	1株(25g)	
「和風一番だし」※	3カップ(600ml)	
A-酒	大さじ1	
みりん	小さじ2	
塩	小さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1	
ゆずの皮	適量	
切り餅	4切れ	

めでたい具で、おいしく縁起かつぎ♪



ゆず

香りのよいゆずは、和の料理には
欠かせません。
丸くそいだ「へぎゆず」を太陽に
見立てることも、日の出のように、
器の中が華やきます。



小松菜と鶏肉

「菜」と「鶏」で「名取り」と
して、名前を上げるなどの意味
合いを含めます。また、「菜」と
「餅」で「名を持ち上げる」
という説もあります。



大根とにんじん

大根の白とにんじんの赤で、
縁起の良い「紅白」に。
大根ではなく、里芋の白でもよい
でしょう。飾り切りをすると、
さらに華やかになります。