

# おせち料理 レシピ

## ●お豆腐の伊達巻●

【材料】1本分

- ・木綿豆腐…300g
- ・産直たまご…5個と黄身1個
- ・花見糖…100g
- ・白だし…大さじ1
- ・料理酒…大さじ1



【作り方】

- ①木綿豆腐をキッチンペーパーに包み、電子レンジで2分半加熱して水切りする。
- ②①の木綿豆腐とその他の食材をミキサーに入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③クッキングシートを敷いたフライパンに②を流し入れ、アルミホイルをふんわりとかぶせる。とろ火から弱火くらいで約15分焼く。
- ④ひっくり返して裏面を5～6分焼く。きれいな焼き色が付いたらOK。
- ⑤まきすの上に焼き色がキレイな方を下にしてのせ、巻きやすくするために切れ目を数本入れる。
- ⑥巻き終わったらまきすの上から輪ゴムで留め、そのまま冷ます。

## ●田作り (マーマレード) ●

【材料】4人分

- ・田作り用ごまめ (いりこ) …50g
- ・くるみなどのナッツ類…適量
- ・水…100cc
- ・しょうゆ…大さじ3
- ・マーマレード…大さじ3
- ・みりん…大さじ1



【作り方】

- ①ごまめを皿に重ならないように広げ、電子レンジで2分ほど加熱する。
- ②フライパンに水、みりん、マーマレードとしょうゆを合せて、少し煮詰める。
- ③②へナッツと①のごまめを入れ、絡めて出来上がり☆

## ●栗きんとん●

【材料】4人分

- ・さつまいものうらごし…340g
- ・甘栗…100g
- ・みりん…40cc
- ・花見糖…60g



【作り方】

- ①うらごしのさつまいもをレンジで解凍する。
- ②甘栗を細かく刻む。
- ③鍋に①を入れて火にかけ、みりん、砂糖を加えて、しゃもじで焦げないように全体に火を入れる。②も加え、混ぜ合わせる。
- ④③を12等分し、ラップにとって茶巾に絞り仕上げる。

## ●鶏のりんごごぼう巻●

【材料】 2本分

- ・産直の鶏肉…2枚(約600g)
  - ・塩こうじ…大さじ2
  - ・ごぼう…1/2本
  - ・いんげん…4本
  - ・りんご…1/2
  - ・だし汁…800cc
  - ・オリーブオイル…大さじ2
- 〈A〉
- ・しょうゆ…大さじ2
  - ・みりん…大さじ2
  - ・料理酒…大さじ2
  - ・塩…少々



【作り方】

- ①ごぼうはだし汁(分量外)で煮て冷ましておく。鶏肉は観音開きにし、肉たたきで平らにして塩麴をもみ込む。
- ②鶏肉にごぼう、いんげん、りんご(1cm角のスティック状に切ったもの)をおき、クルクルと巻く。タコ糸でくるくる縛る。巻き終わりを下にしてオリーブオイルをひいたフライパンで焼き目がつくまで焼く。ここでは中まで火が通ってなくてもOK。
- ③転がして全面焼き目がついたら、〈A〉を入れただし汁で10分ほど煮込む。食べやすい大きさに切れば完成。

## ●手作りかまぼこ●

【材料】 1本分

- ・さかなのすり身…300g
- ・塩…少々
- ・花見糖…大さじ1と1/2
- ・みりん…小さじ2
- ・卵白…中玉1個(約40g)
- ・片栗粉…大さじ3と1/2



【作り方】

- ①材料を全て混ぜる。\*Point: 卵白のこしを先にきってほぐしておくで混ぜ合わせやすい。
- ②ラップの上に乗せて直径5cmくらいの筒状にする。テーブルでトントンして空気を抜く。
- ③ラップに包んだまま、強火で25分蒸す。

## ●にんじんのみかんラペ●

【材料】 4人分

- ・にんじん…1本
  - ・みかん…1個
  - ・塩…適量
- 〈A〉
- ・みかん果汁…1/2個分
  - ・白ワインビネガー…小さじ1
  - ・塩…少量
  - ・オリーブオイル…大さじ1/2



【作り方】

- ①にんじんはスライサー薄切りにして千切りを作る、塩を少々加えて混ぜ、20~30分程おく。
- ②みかんは皮をむいて一口大に切る。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせ、水気をきった①と②を加えて和える。

## ●お煮しめ●

### 【材料】

- ・筑前煮用水煮…1袋(250g)
- ・乾しいたけ(どんこ)…6枚
- ・鶏肉…200g
- ・いんげん…6本
- ・だし…適量
- ・酒…大さじ3
- ・みりん…大さじ2
- ・花見糖…大さじ2
- ・しょうゆ…大さじ2

### 【作り方】

- ①解凍した鶏肉は水けをふいて、大きいものは切る。乾しいたけは水で戻して軸をとり、食べやすい大きさに切る。戻し汁は取りおく。いんげんは茹でて斜めに切る。
- ②鍋に、しいたけの戻し汁にだしを加えたもの(3カップ)、酒、筑前煮用水煮、しいたけ、鶏肉を入れて火にかける。煮立ったらアクをとり、3分煮てみりん、砂糖を加え、落としふたをして中火で5分煮る。
- ③しょうゆを加えて、具材に味がしみるまで煮詰める。器に盛り、いんげんを飾る。



## ●五目ちらし●

### 【材料】3合分

- ・五目ずしの素…1瓶
- ・産直たまご…3個
- ・塩…少々
- ・花見糖…大さじ1
- ・酒…小さじ2
- ・スモークサーモン…適量
- ・いんげん…適量

### 【作り方】

- ①ごはんを3合炊く。
- ②錦糸たまごを作る。たまごに塩、花見糖、酒を加え、卵白を切るように混ぜる。熱したフライパンに油をひき、薄く焼く。すべてのたまごが焼けたら、重ねて端から細く切る。
- ③いんげんを茹でて、斜めに切っておく。
- ④五目ずしの素をごはんに混ぜ、お皿に盛る。
- ⑤卵やスモークサーモン、いんげんをちらして完成。



## ●お雑煮●

### 材料【2人分】

- ・お麩…適量
- ・もち…適量
- ・白だし…大さじ2
- ・水…2カップ

### 【作り方】

- ①鍋に水(2カップ)と白だしを入れ火にかける。
- ②①の鍋にお麩、もちを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③器に盛ったら完成。

※三つ葉などがあれば彩りに飾りましょう。

