

桑名市食生活改善会員伝達料理

お せ ち 料 理

令和6年12月12日(木)13日(金)

献立：

※鶏肉の照り焼きロール

材料		4～6人分
鶏モモ肉	300gぐらい	1枚
ごぼう	5～7mm角で15～20センチ	26g (13g x 2)
人参	5～7mm角で15～20cm	26g (13g x 2)
いんげん	15～20cm	2本
水		おおさじ1
A	だし汁	200cc
	醤油	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	みりん	大さじ2分の1
B	酒	大さじ1
	醤油	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	みりん	大さじ1
タコ糸	2メートルぐらい	1本

作り方

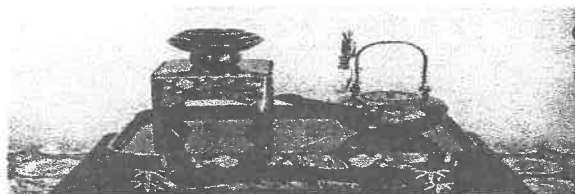
- 1, ごぼうは 酢水にさらしておく。
- 2, ごぼう・人参・いんげんをAの調味料で先に煮ておく。
- 3, 鶏肉はまな板の上に置き、フォークで穴をあけ、厚みのある部分に切り込みを入れ、肉たたき(麵棒)で伸ばして薄くし厚みを均一にする。
- 4, 3を皮目を下にして横長に置き、2を中心より少し手前に置きくるくるときつめに巻きタコ糸で縛る。小麦粉(分量外)を軽く振っておく。
- 5, 中火で熱したフライパンに4をつなぎ目を下にして入れ、焼く面をすこしずつ変えながら全体に焼き色を付ける。
- 6, 出てきた余分な脂をキッチンペーパーで拭き取る。
- 7, 水(大さじ1)を回しいれてフタをし、弱火で5～6分蒸し焼きにする。
- 8, Bの調味料を加えて煮詰める。
- 9, 冷めたらタコ糸を外し食べやすい大きさに切り分ける。

※筑前煮

材料		4～6人分
	ごぼう	50g
	人参	150g
	蓮根	100g
	たけのこ水煮	60g
	干ししいたけ	4～6枚(人数分)
	早煮昆布	10～12cm
	絹さや	4～6個(人数分)
	こんにゃく	150g
A	砂糖	大さじ1
	塩	小さじ2分の1
	だし汁	適宜
B	サラダ油	大さじ1
	だし汁	350ml
	酒	大さじ3
	みりん	大さじ3
	砂糖	大さじ1
	醤油	大さじ2
	仕上げ用みりん	大さじ1

作り方

- 1, 蓮根・ごぼうは皮をむき、乱切りにし酢水につけあくを抜く。鍋に酢(分量外)を入れ4～5分湯がく。たけのこは、軽く湯通ししておく。こんにゃくは下茹でし、味がしみこみやすいようにフォークで穴をあけ、食べやすい大きさに切る。
- 2, 干ししいたけと昆布は水で戻し、干ししいたけは食べやすい大きさ、昆布は1.5cm幅に切り、結んでおく。(しいたけは、亀甲模様でもよい)
- 3, 人参は皮をむき、1cmぐらいの厚さに切り、梅花型で抜き(ねじり梅)などの飾り切りにする。ひたひたのだし汁とAの調味料で柔らかく煮ておく。
- 4, 絹さやは、軽く塩で茹で、矢羽根に切っておく。
- 5, 鍋にサラダ油を入れ1と2のしいたけを入れ炒める。
- 6, 5に昆布とBの調味料を入れ、やや弱めの中火で落とし蓋をして10分ほど煮る。
- 7, 醤油大さじ2を加えて、さらに10分煮て、蓋を取り、汁気が少なくなるまで煮る。
- 8, 汁けがなくなってきたら、仕上げ用のみりん大さじ1を加え、鍋を大きくゆすりながら、照りを出す。
- 9, 火を止め、器に盛る。人参と絹さやを乗せる



※アーモンド田作り

材料		4～6人分
A	ごまめ	20g
	アーモンド(無塩)	20g
	砂糖	大さじ2
	醤油	大さじ1
	みりん	大さじ2分の1
	酒	大さじ2分の1

(参考)

- ※ 調味料の中にごまめを入れるとき
少量のサラダ油を垂らすとくっつきにくい

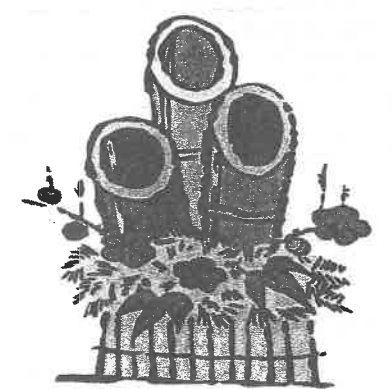
作り方

- 1, 耐熱皿にクッキングシートを敷き、ごまめを重ねない様に並べ、電子レンジで2～3分加熱する。
- 2, アーモンドは、フライパンで5～6分乾煎りし、粗みじんに砕いておく。
- 3, フライパンにAを入れそのまましばらく煮詰める。
- 4, 煮立ると泡がたつので、そのまましばらく煮詰める。
- 5, 調味料が半量ぐらいになったら、火を止め、ごまめとアーモンドを加え、手早く絡める。
- 6, クッキングシートの上に広げて冷ます。

※煮なます

材料		4～6人分
大根		300g
人参		50g
蓮根		60g
ごぼう		30g
干ししいたけ		2枚
あげ		小2枚
赤唐辛子		少々
A	だし汁	250ml
	薄口醤油	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	みりん	大さじ2分の1
B	酢	大さじ5
	砂糖	大さじ3
	薄口醤油	大さじ2分の1
	塩	少々

- ※ 参考
作ってから一晩ぐらいそのまま置いておくとよく味がなじみます



※玉子焼き器で作る伊達巻

材料		玉子焼き器（大）1個分
	卵	4個
	白はんぺん	110g（1枚）
A	砂糖	大さじ3
	みりん	大さじ1
	だし汁	大さじ2
	塩	ひとつまみ
	サラダ油	大さじ2分の1

作り方

- 1、白はんぺんは小さく手でちぎっておく
 - 2、フードプロセッサーに卵・1・Aを入れ滑らかになるまで良く攪拌する（淡雪缶の残りの卵黄も混ぜる）
 - 3、中火で熱した玉子焼き器（大）にサラダ油をひき、キッチンペーパーなどで余分な油をふき取る。
 - 4、2を流しいれ、ごく弱火にして、蓋をして15分ほど焼く。
 - 5、表面が乾いたら裏返して、弱火で5分ほど焼き、竹串等を刺して生地がくっつかなくなったら、火からおろす。
- 6、まな板の上に、巻きすの凹凸面を上にしておき、その上にラップを置き、5の焼き色の濃い方を下にして乗せ、2cm間隔ぐらいに菜箸で押さえておき、手前から巻いていく。
- 7、巻き終わったら、輪ゴムで3か所程留め、粗熱を取る。粗熱が取れたら、冷蔵庫に1時間ほど入れる。
- 8、ラップと巻きすを外し、好みの大きさに切り分ける。

※栗きんとん

材料		4～6人分
	さつまいも	350g
	栗の甘露煮	4～6個
A	栗の甘露煮シロップ	50ml
	みりん	27g
	砂糖	130g
	クチナシの実	1個

作り方

- 1、さつまいもは、2cm厚さの輪切りにし、皮を厚くむき10分ほど、水にさらしておく。
 - 2、クチナシの実は割って、お茶のパックに入れておく。
 - 3、鍋にさつまいもと、クチナシの実・かぶるくらいの水を入れて火にかける。煮立ったら弱火にして、さつまいもが柔らかくなるまで煮る。
- 4、クチナシの実を取り出し、さつまいもの水を切り、木べら等で熱いうちに裏ごしする。（裏ごしは大変なのでフードプロセッサーで攪拌してもよい。）
- 5、もう一度鍋に戻し、Aの調味料を加え、弱火で10～15分焦がさないように練り上げる。
- 6、ラップなどで茶巾絞りにして上に栗を乗せる。（好みで栗は粗みじんにしてさつま芋の中に、混ぜてから茶巾絞りにしてもよい）

※ちくわで門松

材料	1人分	4人分
ちくわ	1本	4本
いんげん	2本	8本
ブロッコリー		適宜
かにかま	1本	4本
チーズ	2分の1枚	2枚
サラスパ		適宜

作り方

- 1、いんげんは熱湯でさっと湯通しして1本を3つに切り分ける。（長さを揃えないこと）
 - 2、ブロッコリーは小房に分け茹でておく。
 - 3、かにかまは、赤い部分を細長く裂いておく
 - 4、ちくわのまんなかを斜めに切り、端の白い部分を少しだけ残し切り取る。
 - 5、ちくわに1のいんげんを長さを揃えず、3段になるように差し込む。
- 6、一番手前に、ブロッコリーを差し込む。
- 7、ちくわにチーズを巻き付け、正面にかにかまをリボン状のように結び、サラスパで固定する。
- 8、残ったちくわの切れ端は飾りにする（リングなど）又は筑前煮に入れてもよい。

※素手で扱うので、各自自分のものを作って下さい。

※淡雪かん（2色）

材料		（流し缶2個分）
寒天液	水	400cc
	砂糖	150g
	粉寒天	6g
メレンゲ	卵白	2個分
	砂糖	大さじ4
抹茶		小さじ2

作り方

- 1、鍋に寒天液の材料を入れて、中火で熱し、混ぜながら加熱する。煮立ったら沸騰させながら2分ほど加熱し、粉寒天をしっかりと溶かす（寒天液）
 - 2、ボールに卵白を入れて泡立て、細かい泡が出てきたら砂糖を数回に分けて加え、その都度よく混ぜる。ピンと角が立つまで泡立てる（メレンゲ）
- 3、メレンゲに寒天液を少しずつ加え、その都度よく混ぜる。
- 4、3を2等分して、片方はそのまま流し缶に入れ、表面を平らにし、粗熱を取る。
- 5、あとの半分に、抹茶液を入れてよくかき混ぜ、型に流しいれ、表面を平らにし、粗熱を取る。（抹茶液－抹茶粉をおおさじ2の熱湯でダマが出来ないように混ぜ合わせておく）
- 6、粗熱が取れたら、ラップをして、冷やし固まるまで冷蔵庫に入れて置く（1時間ぐらい）
- 7、型から取り出し、お好みの大きさに切り分ける。（型抜きで好きな形にしても）（残った卵黄は、伊達巻と一緒に使う）

※えびの旨煮

材料	4～6人分
有頭エビ	4～6尾
だし汁	140ml
醤油	小さじ2
みりん	小さじ4
酒	大さじ1

作り方

- 1、エビは頭とからを付けたまま洗って水けをきり、背ワタを取る。
- 2、鍋に、だし汁・調味料を入れ、煮立ったらエビを『つ』の字になるように丸めて入れる。
- 3、全体に煮汁が回るように落し蓋をして、3～4分煮て、火を止め煮汁にいたたま冷ます。

※かまぼこの飾り切り

材料		
かまぼこ		1枚

すきな飾り切りにする

※ふっくら黒豆

材料		分量
	黒豆	300g
A	水	1200ml
	砂糖	200g
	薄口醤油	大さじ2
	塩	小さじ1

作り方

- 1、鍋にAを入れて煮立てる。（煮立っている間に黒豆を洗う）
- 2、沸騰したら、洗った黒豆を入れ、すぐに火を止め、蓋をしておよそ8～12時間（一晚）置いておく
- 3、火をつけ、沸騰するまでは強火で煮る。（吹きこぼれるので気を付けて見てること）
- 4、沸騰したら極弱火にして蓋をしたまま煮る。（煮汁から豆が出そうな時は水を足す）（3～4時間ぐらい煮る）
- 5、つまんでみて、好みの柔らかさになっていたら、火を止め蓋をしたまま静かに冷ます。（豆がしっかりと煮汁に浸かっているようにすること）

※ごはん

1人

110g