



桑名市食生活改善会員



おせち料理

令和7年12月11日(木)12日(金)
桑名市食生活改善推進協議会
献立:長島支部

- ⑦えびの香り漬け ②ぶりの竜田揚げ ③鶏と切り干し大根の揚げ巻き ④カステラたまご
⑤オイスターいり鶏 ⑥ざくざく紅白なます ⑦黒豆ミルク寒天 ⑧栗きんとりんご入り

★えびの香り漬け (6人分)

材料	分量	
えび(殻付き/無頭)	12匹(230g)	
A	しょうが(みじん切り)	15g 1かけ分
	酢	45g 大3
	しょうゆ	36g 大2
	砂糖	9g 大1
	ごま油	2g 小1/2

《作り方》

- ① えびは尾の先を切り、背に切り目を入れる。
- ② 鍋にカップ5の熱湯を沸かし
えびを1分間ゆでる。
火を止め、そのまま粗熱取れるまで
30分間ほどおく。
Aは混ぜ合わせる。
- ③ えびの水気をきり、Aに漬ける。
冷蔵庫で半日(6時間)以上おき
味をなじませる。

★ぶりの竜田揚げ (写真なし)

材料	分量	
ぶり(切り身)	2~3切れ(250g)	
A	しょうゆ	27g 大1・1/2
	しょうが(すりおろす)	5g 小1
	にんにく(すりおろす)	5g 1/2かけ分
B	卵	1個
	小麦粉	27g 大3
レモン(くし形に切る)	適宜	
サラダ菜	適宜	
揚げ油		

《作り方》

- ① A、Bはそれぞれボウルに混ぜ合わせる。
ぶりは一口大に切ってAに10分つける。
しっかりと汁気を拭き
Bを全体に薄くつける。
- ② 揚げ油を180℃に熱し
①のぶりを1~2分間揚げる。
器に盛り
好みでレモンとサラダ菜を添える。

★鶏と切り干し大根の揚げ巻き (6人分)

材料	分量	
油揚げ(大)	4枚(240g)	
鶏むね肉(細切りにする)	100g	
切り干し大根	70g	
ザーサイ	20g	
A	酒	10g 小2
	しょうゆ	3g 小1/2
みつばの茎(サッとゆでる)	適宜	
B	水	1L
	酒	60g 大4
	砂糖	12g 大1・1/3
A	しょうゆ	12g 小2
	塩	9g 小1・1/2
サラダ油	8g 小2	
ごま油	8g 小2	

《作り方》

- ① 切り干し大根はヒタヒタの水に浸して
1時間おき、水気を絞る。
ザーサイは水でサッと洗い、細切りにする。
中華鍋か深めのフライパンに
サラダ油を熱し、切り干し大根、ザーサイ
鶏肉を炒める。
Aを加えて炒め、ごま油小さじ1をふる。
火を止め、よく混ぜる。
- ② 油揚げは長いほうの1辺を残して開く。
2枚は外側を下にし、
残り2枚は内側を下にして置く。
それぞれ手前に①を1/4量ずつ均等にのせ
油揚げが破れない程度に、きつめに巻く。
- ③ ②に、みつばを等間隔に巻いて結ぶ。
- ④ ①の鍋をきれいにし
Bを入れて中火にかける。
フツフツとしてきたら
③を入れて弱火にする。
フツフツとする火加減を保ちながら、
5~10分間煮て
ごま油小さじ1を回しかける。
煮汁ごと保存容器に移して冷ます。
みつばを真ん中にして切り分け
器に盛って煮汁適量をかける。

★カステラたまご (6人分)

材料	分量	
はんぺん	100g	
卵	4個	
A	みりん	72g 大4
	砂糖	18g 大2
	塩	1~2つまみ

《作り方》

- ① 卵はといておく。
- ② ミキサーにはんぺん、Aを入れ
はんぺんの形がなくなったら
卵を3回くらいに分けて入れる。
- ③ ザルでこす。
- ④ 型にラップを敷き流し入れ
濡らしたペーパータオルをかけ、
弱火の中火で20分蒸し、竹串を刺して
確かめる。粗熱を取り、型から出して切り分ける。

★オイスターいり鶏 (6人分)

材料	分量
鶏もも肉	200g
れんこん	120g
ごぼう	1/3本(80g)
にんじん	1/2本(90g)
ねぎ	1/2本(50g)
水	150ml カップ3/4
赤とうがらし	1/2本
A 酒	30g 大2
オイスターソース	38g 大2
みりん	18g 大1
ごま油	12g 大1
みりん	18g 大1
しょうゆ	12g 小2

《作り方》

- れんこん、ごぼうはたわしでよく洗って皮ごと乱切りにし、水でサッとさらし水気を拭く。
にんじん、ねぎは乱切りにする。
- 鶏肉は好みで皮を除き、3cm角に切る。フライパンにごま油を中火で熱し、①を炒める。鶏肉に焼き色がつきれんこんが透き通るまで炒める。
- Aを順に加えひと煮立ちさせ、アクを除く。ふたをして弱めの中火で13~15分間煮てみりん、しょうゆを加えてなじませる。

★黒豆ミルク寒天 (6人分) (写真なし)

※12cm四方の型1台分

材料	分量
黒豆の甘煮(市販)	100g
牛乳	300ml カップ1・1/2
粉寒天	1袋(4g)
コンデンスミルク(加糖練乳)	67.5g カップ1/4

《作り方》

- 鍋に牛乳と粉寒天を入れ、混ぜながら中火にかける。煮立ったら火を弱めさらに混ぜながら約3分間煮詰める。火を止め、コンデンスミルクを加える。黒豆は水気をきる。
- 鍋を氷水で冷やしながらか、へらなどで鍋底をこすり取るようにゆっくりと混ぜる。とろみがついてきたら黒豆を加えて手早く型に流し入れる。
- 冷蔵庫で約30分間冷やし固まったら型から出して食べやすく切る。

★ざくざく紅白なます (6人分)

材料	分量
大根	250g
にんじん	30g
A 酢	60g 大4
砂糖	18g 大2
水	30g 大2
塩	3g 小1/2
柚子の皮(せん切り)	少々
ごま油	8g 小2

《作り方》

- 大根は8mm角、5cm長さの棒状に切る。にんじんはせん切りにする。Aは混ぜ合わせる。
- フライパンにごま油を中火で熱し①の野菜を広げて入れて動かさず2分間焼き、2分間炒める。塩もみせず、炒めて水分を抜き、甘みを出す。Aを加えて軽く混ぜたら火を止め、保存容器に移す。
- 柚子の皮を加え、粗熱を取る。冷蔵庫で半日(約6時間)以上おき味をなじませる。

★栗きんとんりんご入り (6人分)

材料	分量
さつまいも	250g
栗の甘露煮	12個
栗の甘露煮の蜜(みりん)	100cc
りんご	140g 1/2個

《作り方》

- さつまいもは厚めに皮をむき、輪切りにして水をくぐらせ、蒸し器で蒸し、裏ごしをする。
- りんごをいちょう切りに切る。鍋に栗の甘露煮の蜜とりんごを入れ煮て、①を加える。弱火にかけてしっかりと練る。
- つやが出てきたら強火にして栗の甘露煮を加えさっと混ぜ合わせ、火を止める。