

桑名市食生活改善推進協議会

おせち料理

令和4年12月

★えび松風 (6人分)

材料	正味量
えび(無頭)	10匹(200g)
卵	5個
にんじん	30g
ごぼう	50g
醤油	15ml(大さじ1)
A みりん	15ml(大さじ1)
だし	15ml(大さじ1)
白ごま	15g
青のり	適宜

作り方

- ① にんじん、ごぼうは細めのせん切りにする。なべに湯を沸かしてにんじんとごぼうを入れ、歯ごたえがやや残る程度下茹でし、ざるに上げて水気を切る。
- ② えびは殻をむいて背ワタと尾を取り除き、包丁で細かくたたく。
- ③ ボウルに卵を割りほぐしAの調味料、①、②を加え、よく混ぜ合わせる。
- ④ 流し箱に③を流し入れて白ごま、青のりをふり130℃のオーブンで、約40分間焼く。
~140℃
- ⑤ 粗熱が取れたら型から出し、一口大切る。

★伊達巻(18cm長さの卵焼き器1枚分) 作り方

材料	正味量
卵	中5個
はんぺん(白)	1枚(100g)
A 砂糖	大2(18g)
酒	大1(15g)
みりん	大1(18g)
塩	小1/4(1.5g)
薄口醤油	小1/2(3g)
水	大1(15g)
植物油	大1(12g)

- ① はんぺんはざく切りにする。
- ② ミキサーに卵、①のはんぺん、Aの調味料を入れて攪拌しこし器でこす。
- ③ 卵焼き器を中火にかけ、油分をしき、②の卵液を流し入れ、蓋(アルミホイル可)をし弱火で15分程焼く。熱が均一にまわるように、途中で卵焼き器の位置をずらす。
- ④ 底に焼き色がつき、卵汁の周りが焼け、表面が乾いてきたら、縁に沿ってぐるりと箸を回し入れ、一度卵を取り出す卵焼き器に油を敷き、片面を焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ 巻きすの上に、④を熱いうちに取り出し、手前端に二本ほど浅く切り込みをいれ巻き込んで、くるくる巻き、形を整え輪ゴムで止め、冷めるまでおき、巻きすをはずし、1.5cm厚さに切る。

★フルーツきんとん(6人分)

材料	正味量
さつま芋	正味(450g)中3本
A 砂糖	80g
バター	大3(36g)
スキムミルク	大4(24g)
パイン缶汁	少々
パインアップル	3枚
りんご	中1個
キウイフルーツ	2個

作り方

- ① さつま芋は、1cm厚さの輪切りにし、厚めに皮をむき水にさらす。
- ② 蒸気が上がった蒸し器に①を入れ、柔らかくなるまで蒸す。
- ③ ②をつぶす。
- ④ パインアップル、りんごをさいの目に切る。
- ⑤ 鍋に②・④Aを入れて、火にかけ練り広げて冷ます。
- ⑥ ラップにのせて、茶巾に絞り、キウイフルーツの輪切りの上にのせる。

★筑前煮

材料	6人分
鶏もも肉	180g
酒	小1・1/2
干しいたけ	6枚
こんにゃく	120g
れんこん	90g
ごぼう	60g
にんじん	1・1/2本
たけのこ(水煮)	180g
さやえんどう	12枚
サラダ油	大1
だし汁+しいたけの戻し汁	3カップ
砂糖	大2
A しょうゆ	大2
みりん	大1
赤唐辛子	適宜

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、酒をふりかける。
- ② 干しいたけは水で戻し、石づきを取り半分のそぎ切りにする。
- ③ こんにゃくは一口大に手でちぎり下ゆでする。れんこん、ごぼうとにんじんは皮をむき、一口大の乱切りにし、たけのこも同様に切る。
- ④ 鍋に油を熱して鶏肉を炒めて取り出す。②と③の具を火の通りにくい順に炒め鶏肉を鍋に戻し、だし汁を加えて煮る。
- ⑤ あくを取りAを入れて煮含める。
- ⑥ 器に盛り、ゆでたさやえんどうを飾る。

人参は梅型で

★黒豆の寒天寄せ 6人分

材料	分量
水	2C (400g)
粉寒天	4g
抹茶	小1/2(1g)
砂糖	大3 (27g)
黒豆の甘煮 (飾り用12粒含む)	30g
黒豆の汁	大2(18g)
栗の甘露煮	6個

(作り方)

- ① 鍋に水と粉寒天を入れ火にかけ、かきまぜながら煮溶かす。吹きこぼれないように注意しながら2分間程沸騰させます。
- ② 抹茶と砂糖を混ぜ黒豆の汁を混ぜ合わせ①の鍋に加えてよく混ぜる。水でぬらした型に流し入れ上から黒豆の甘煮を並べるように散らす。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ③ 固まったら人数分に切り分け、栗の甘露煮と黒豆を飾る。

★ゴマメとアーモンド和え(6人分)

材料	正味量
ゴマメ	40g
A 砂糖	大2(18g)
酒	大1(15g)
醤油	大1(18g)
アーモンド	30g

作り方

- ① フライパンを弱火で熱し、ゴマメを入れて2~3分空炒りする
- ② フライパンにAの調味料を入れ、弱火で煮立たせとろみがついたら火を止めて、ゴマメを入れて、からめる。
- ③ クッキングシートを敷き熱いうちに、ゴマメを広げ砕いたアーモンドを合わせる。

★紅白かまぼこ

紅白はます