

正月料理

H19.12.8

田作り

<作り方>

材 料	4 人分
ごまめ	50 g
a { 出し汁	70cc
濃い口しょうゆ	45cc
砂糖	36 g
みりん	15cc
白ごま	3 g

1. ごまめは重ならないように耐熱性の皿に広げて、電子レンジ（600w）に1分間かける。
2. ①をいったん取り出して混ぜ合わせ、再び電子レンジに40秒間かける。折ってみてポキッというくらいになればよい。
3. 鍋に a) の調味料を入れて火にかけ、泡立ったら弱火で煮詰め、泡が小さくなってきたら②のごまめを一度に加える。手早く混ぜてたれをからめる。白ごまを加えまぜる。

＊ 飴状に固まったときは蒸すか、電子レンジをかけると良い。

酢レンコン

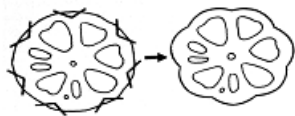
<作り方>

材 料	4 人分
レンコン	200 g
{ 酢	75cc
砂糖	13.5 g
塩	6.7 g
赤唐辛子	少々

1. レンコンは幅3cmの輪切りにし、皮をむき、節穴に沿って切り込みを入れ、花形になるように形を整える。これを厚さ5mmの輪切りにし、酢少々をたらした水につけておく。
2. 分量外の酢を少量加えた熱湯の中に、レンコンを加えて2～3分茹で、ざるに上げて冷ます。
3. 大き目の鍋（ほうろうまたはステンレス製の鍋）

に調味料を入れて火にかけ、沸騰したら火を止めて冷まし、赤唐辛子を加える。

4. ③に②をつけ、味をなじませる。



ブリの照り焼き

材 料	4 人分
ブリ（切り身）	4 切れ
{ みりん	45cc
{ 濃い口しょうゆ	30cc
{ 酒	15cc
サラダ油	15cc

<作り方>

1. ブリは1切れを二つに切る。カッコ内の調味料をバットに合わせ、ブリを4～5分つける。つけ汁は取っておく。
 2. フライパンにサラダ油を入れて熱し、いったん火からはずしてぬれ布巾の上に置いて荒熱を取り、①のブリを並べ入れる。
 3. ②を中火にかけてブリの両面をきつね色に焼き、①のつけ汁を加え、弱火にしてふたをし、蒸し焼きにする。
 4. 途中、焼き汁をスプーンなどで回しかけながら火を通し、最後に強火にして照りをつける。
 5. ④を網の上に取り出して、荒熱を取る。
- * 盛り付ける時に焼き汁をはけで塗ると照りが出てきれい。

くりきんとん

材 料	4 人分
さつまいも	300 g
くちなしの実	1 個
栗の甘露煮	1 瓶（200 g）
砂糖	80 g
栗のシロップ+水	200～300cc
みりん	45cc
塩	少々

<作り方>

1. さつまいもは2cmの輪切りにして皮を厚くむき、水にさらす。くちなしの実は半分に切り、ガーゼに包む。
2. 鍋に①を入れ、たっぷりの水でさつまいもが軟らかくなるまで茹でる。軟らかくなったら、水気をきり、熱いうちに裏ごしする。
3. ②をやや大きめの鍋に入れ、栗のシロップと水、砂糖、みりん、塩を加えて弱火にかける。
4. 木杓子で混ぜながら透き通るような照りが出るまで煮る。
5. 鍋底が見えて筋がつくくらいになったら汁気をきった栗の甘露煮を加え、さらに10分間程度練り上げる。

筑前煮

<作り方>

材 料	4 人分
鶏肉（胸肉）	150 g
ごぼう	80 g
にんじん	60 g
レンコン	80 g
干しいたけ	4 g
茹でたけのこ	80 g
こんにゃく	120 g
さやいんげん	20 g
しょうが	5 g
サラダ油	24 g
出し汁	180cc
みりん	18cc
砂糖	35 g
濃い口しょうゆ	42cc
ぎんなん	2 個
松葉	

1. 鶏肉はそぎ切りにする。
2. ごぼうは皮をこそげ、乱切りにして水につける。
レンコンは皮をむき、乱切りにして水につける。
3. にんじん、茹でたけのこは乱切りにする。こんにゃくは乱切りにして熱湯でゆがく。干しいたけは戻して石づきを取り、そぎ切りにする。
4. さやいんげんは筋を取り、ゆでて斜め切りにしておく。
5. ②のごぼう、レンコンは水気を切る。
6. ぎんなんは殻をむき、少量の湯の中で穴あきお玉を使ってころがしながら薄皮をむく。
7. 鍋に油を熱し、みじん切りしたしょうがを入れて炒め、香りが出たら、①の鶏肉を炒め、③のにんじん、たけのこ、こんにゃく、しいたけと⑤のごぼう、れんこんを加えて炒める。出し汁を入れて6～7分煮、砂糖、しょうゆを加えて軟らかくなるまで14～15分煮る。
8. ⑦に④のさやいんげんを入れて、ひと煮立ちさせる。

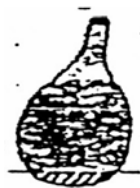
9. ⑧を器に盛り付け、松葉に刺したぎんなんを飾る。

くわいの煮物

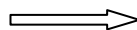
<作り方>

材 料	4 人分
くわい	8 個
くちなしの実	1 個
出し汁	200cc
砂糖	10 g
みりん	15cc
塩	5 g
薄口しょうゆ	5cc

1. くわいは茎を2cmくらいつけて先を切り捨て、底を少し切り落としてすわりを良くする。
2. 芽の付け根に浅く包丁目をくるりと入れて下から上に薄く角をつけてむき、水に放す。
3. くちなしの実は半分に切りカーゼに包む。米のとぎ汁（または水に小麦粉を少量溶いたもの）にカーゼに包んだくちなしの実を加え、くわいを4～5分ゆでる。さっと洗う。
4. 鍋に出し汁とくわいを入れ、中火で2～3分煮、砂糖と塩を加えて10分くらい煮る。最後にみりんとしょうゆを加えて4～5分煮る。



底を切り落とす



7～8回で1回りしてむき終わる