

子供たちの食生活を考える

行事食を楽しむ。正月料理をつくりましょう。

料理名

正月料理

- | | |
|-------|------------------|
| (祝い肴) | 黒豆・田作り・数の子 |
| (口取り) | 伊達巻き卵・栗きんとん・かまぼこ |
| (焼き物) | ぶりの照り焼き |
| (煮物) | 筑前煮・昆布巻き |
| (酢の物) | 紅白なます |

雑煮



1. 祝い肴

<煮豆>

分量	10人分	
黒豆	250 g	
熱湯	1250 g	
A {	重曹	2 g
	砂糖	150~200 g
	しょうゆ	25ml
	塩	5 g

作り方

- ① 黒豆を洗って水を切る。
- ② 熱湯にAを加え、①を5時間以上浸しておく。
- ③ ②を中火にかけ、沸騰したらあくをとり、落し蓋をして弱火でやわらかくなるまで煮る。豆が常に煮汁の中で浸っているように注意する。
火を止めてそのまま一晩おき、味を含ませる。

<田作り>

ごまめ（田作り）	100g	
赤唐辛子	1本	
A {	砂糖	30 g
	醤油（濃）	30ml
	酒	30ml

作り方

- ① ごまめはフライパンで焦がさないように弱火で気長に煎る。折り曲げて折れる程度まで煎ったら、ざるに上げて粉を除く。
- ② 鍋にAの調味料を入れて煮詰め、種を除いて小口切りにした赤唐辛子と、①を加えてからめる。
- ③ 油を薄くぬったバットに広げて冷ます。

<数の子>

塩数の子	250 g	
酒	適量	
A {	煮出し汁	50ml
	醤油（淡）	40ml
	酒	8ml
	糸削り節	適量

作り方

- ① 塩数の子は塩出しをし、薄皮を除いてぶつ切りにする。酒少々をふりかけておく。
- ② Aの調味料を合わせてひと煮立ちさせ、冷ます。
- ③ ①の数の子を漬けて味をしみ込ませた後、器に盛り、糸削り節をかける。

2. 口取り

<伊達巻き卵>

分量

卵	8個	
はんぺん	100 g	
{	煮出し汁	120ml
	砂糖	40g
	しょうゆ (淡)	5ml

作り方

- ① はんぺんは細かく切っておく。
- ② 卵をよくほぐし、煮出し汁、砂糖、しょうゆを混ぜ、①のはんぺんと共にミキサーにかける。
- ③ オーブンを180°Cに温めておく。シートを敷いた天板に流し入れ、15~20分間焼く。
- ④ 熱いうちに鬼まきすの上に焦げ目が下になるようにのせる。表面に浅く包丁目をいれておき、しっかりと巻いていき、輪ゴムでとめておく。
- ⑤ 冷めてから鬼まきすをはずして、切り分ける。

<栗きんとん>

分量

さつまいも (廃棄量多めに)	300 g
栗甘露煮	5個
くちなしの実	1個
砂糖	100~200 g
みりん	30ml
栗シロップ + 水	140ml

作り方

- ① さつまいもは2cmの輪切りにし、皮を厚めにむいて水にさらす。
- ② 栗とシロップに分ける。栗は1個を2つに切る。
- ③ たっぷりの水に①とくちなしを入れて火にかけ、芋がやわらかくなるまでゆでて、ゆで水を捨てる、くちなしを除いて、砂糖の1/3量とシロップの1/2量を加えて少し煮た後、熱いうちに裏ごし、鍋に戻す。
- ④ 残りの砂糖、シロップ、みりんを合わせたものを少しずつ加えながら木しゃもじをゆっくり鍋底から動かして練る。煮詰まってきたら栗を入れてさらに少し練って火を止め、平皿に移して手早く冷めます。

<かまぼこ>

赤かまぼこ	1本
白かまぼこ	1本

作り方

- ① かまぼこは1cm厚さに切り、紅白交互に並べる。市松、日の出、結びかまぼこなどの飾り切りにしてもよい。

3. 焼物

<ぶりの照り焼き>

分量	8人分
ぶり	8切れ
しょうゆ (濃)	56ml
みりん	56ml

作り方

- ① しょうゆとみりんを合わせ、ぶりを15~20分漬けておく。
- ② ①に串を刺す(末広串)。上身から強火で焼き、焦げ目がついたら裏返し、中火で中まで火が通るように焼く。
- ③ 両面に漬け汁の残り汁の残りをかけ、あぶる程度に焼く。これを2~3回繰り返す。熱いうちに串を回しておき、冷めたら抜く。

4. 煮物

<筑前煮>

分量	8人分	
鶏肉 (もも)	300g	
れんこん	200g	
ごぼう	200g	
にんじん	100g	
こんにゃく	250g	
さやえんどう	20g	
ごま油	70ml	
煮出し汁	250ml	
	砂糖	60g
	しょうゆ (濃)	110ml
	みりん	40ml

作り方

- ① 鶏肉 (もも) は一口大に切る。
- ② れんこん、ごぼうは皮を除き、乱切りにして水にさらす。にんじんも乱切りにする。
- ③ こんにゃくは塩もみして水洗いした後、一口大にちぎり、ゆでる。
- ④ さやえんどうは、筋を取り、塩茹でする。
- ⑤ 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、さやえんどう以外の材料を入れてよく炒め、煮出し汁、砂糖、みりんを加えて約10分煮る。次にしょうゆを加え、煮汁がなくなるまで煮る。

- ⑤ 最後にさやえんどうを加える。

<こぶ巻き>

分量	8人分
昆布	24cm×2
かんぴょう	14cm×12
豚ロース肉	4枚
水+昆布の漬け汁	500ml
酒	20ml
砂糖	32
みりん	24ml
しょうゆ (濃)	40ml

作り方

- ① 昆布の砂をぬれ布巾でふきとる。水に10分つけてもどし、8枚に切る。
- ② 豚肉は昆布の幅に合わせて切り、昆布で軽く巻き、戻したかんぴょうで固く結ぶ。
- ③ 鍋に②と①の戻し汁、酒を入れて弱火で約20分煮る。柔らかくなったら砂糖とみりんを加え、約20分煮、最後にしょうゆを加えて煮含める。
- ④ 長さを切りそろえて器に盛る。

4. 酢の物

<紅白なます>

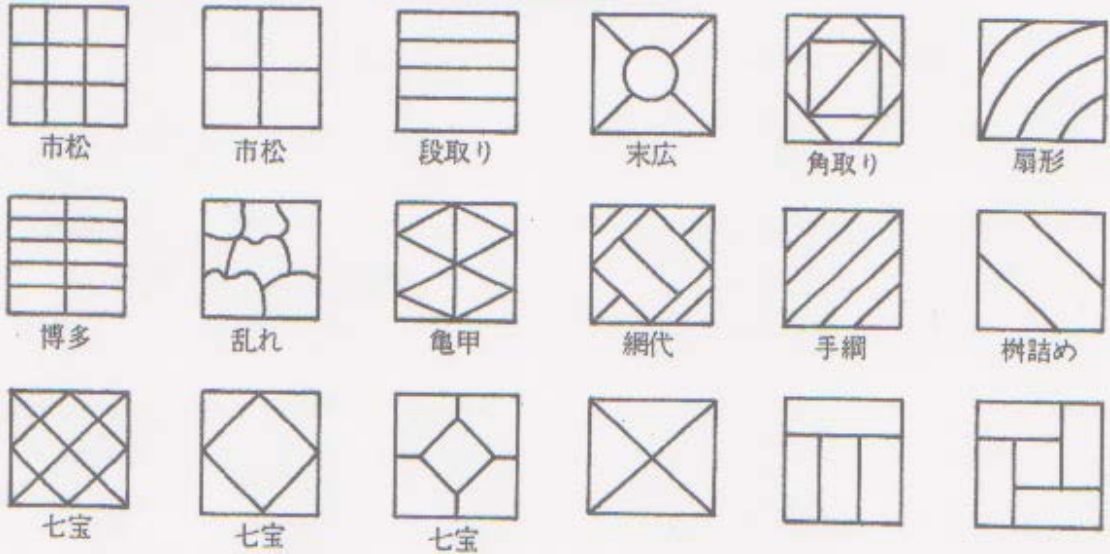
大根	200g	
にんじん	40g	
塩	2.4g	
甘酢	酢	24ml
	砂糖	12g
	塩	1.2g

作り方

- ① 大根、にんじんは4~5cmのせん切りにし、塩をして軽くもんでしばらくおき、水気を充分絞る。
- ② ①の大根とにんじんを甘酢であえる。

・ 重詰めをつめかた

重詰めをつめかた（3種、5種、7種など奇数に詰める）



雑煮

分量	一人分
もち	1個
ぶり又は塩ぶり	1切れ (20g)
だいこん	15g
にんじん	8g
みず菜	15g
煮出し汁	150ml
A {	醤油 (淡) 3ml
	塩 0.5g
	酒 1ml

作り方

- ① するめを一晩つけておく。
- ② もちはゆでる。
- ③ ぶりは2%の塩をしておいた後、熱湯をかけて霜降りにする。
- ④ だいこん、にんじんは短冊に切り、下ゆでしておく。みず菜はゆでて軽く絞り、3cmに切る。
- ⑤ ①の煮出し汁を煮立て、塩ぶりを入れて1~2分煮、だいこん、にんじんを加え、Aの調味料で味を整える。
- ⑥ 椀にもち、ぶり、野菜を盛り、みず菜を添えて熱い汁を注ぐ。



pixta.jp - 8087735