

一 かんたん おせち レシピ集

☆ くわいおこわ ☆

《材料》

- ・ 米・・・・・・・・・・1合
- ・ もち米・・・・・・・・・・3合
- ・ くわい(小粒)・・・・1パック
- ・ 銀杏・・・・・・・・・・適量
- ・ 柚子・・・・・・・・・・適量



- くちなし(乾燥)・・・・1コ
- 水・・・・・・・・・・5cup
- 塩・・・・・・・・・・小2

【作り方】

- ① 米ともち米は炊く1時間程前に研いで、たっぷりの水につけておき、蒸す10分前にザルにあげて、水けを切っておく。(※米の研ぎ汁はとっておく)
- ② くわいは皮をむき、米の研ぎ汁でゆで、水にさらす。(皮つきのままでもよい)
- ③ くちなしの色水を作ります。水5cupに砕いたくちなしと、塩小さじ2を入れて、ひと煮立ちさせ、塩が溶けたら火からおろして冷まし、砕いたくちなしは取り除く。
- ④ 大きめの鍋に、くちなしの色水3cupを入れて火にかける。(残りの色水にくわいを浸す) 煮立ったら、①の米を入れて混ぜ、汁けがなくなったら火を止め、蒸し器に堅く絞った布巾を敷いて入れ、中央を少しくぼませて、くわいを散らし、強火で25分蒸す。仕上げに銀杏、柚子のせん切りを散らす。

☆ 紅白白玉の吸い物

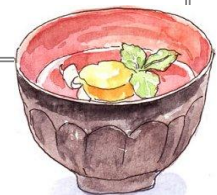
《材料(5~6人分)》

- ・ 白玉粉・・・・・・・・100g
- ・ 梅肉・・・・・・・・梅干し2コ分
- ・ 銀杏・・・・・・・・2コ×人数分
- ・ 三つ葉・・・・・・・・適量
- ・ 柚子・・・・・・・・適量

吸地

- だし汁・・・・・・・・5cup
- 塩・・・・・・・・小1/2~小1
- 薄口しょうゆ・・・・小2
- 酒・・・・・・・・大1

〈さっと熱湯をくぐらす程度にゆで、結び三つ葉にする〉
〈細いせん切りにする〉



【作り方】

- ① 吸地を作っておく。梅肉を裏ごし、練梅を作る。
- ② 白玉粉を耳たぶくらいに練り、半量に練梅を練り梅を練りこむ。
- ③ それぞれ(紅・白)に、銀杏1コを包み込み、熱湯でゆで、冷水にとる。
- ④ 器に紅白1コずつを入れ吸地をはり、結び三つ葉、せん切りにした柚子をあしらう。

☆ 煮しめ(七福煮) ☆

《材料》

- ・ 鶏もも肉・・・1枚 <一口大に切り、塩麴少々をもみこむ>
- ・ 干し椎茸・・・6～8枚 <水でもどし、軸を除く>
- ・ ごぼう・・・1/2本(80g) <7mm幅の笹切り>
- ・ 人参・・・1/2本 <7mm厚さの輪切りにし、梅型で抜く>
- ・ たけのこ・・・小4本(250g) <根元は輪切りに、穂先は4つ割りにし茹でる>
- ・ れんこん・・・1/2節(80g) <7mm幅の半月切り、酢水につける>
- ・ こんにゃく・・・小1枚(25g) <水から入れ沸騰してから5分ゆで、両面に2mm幅に格子状に切れ目を入れ2cm角に切る>

- 煮汁
- ・ 昆布・・・1枚(5～6cm角)
 - ・ 削り節・・・15g
 - ① 水・・・4cup
 - ② 酒・・・1/2cup
 - ③ 砂糖、みりん、しょうゆ、薄口しょうゆ・・・各大3

- ・ 絹さや、柚子の皮・・・各適量
- ・ 白ごま、青のり、削り節(粉)、一味唐辛子・・・各適量
- ・ サラダ油、塩・・・各適量



【作り方】

- ① 鶏肉はサラダ油少々を熱して、フライパンで両面をこんがり焼き、皿にとりだし、塩麴小1をまぶしておく。
- ② 昆布に数カ所切れ目を入れて、鍋に敷き、鶏肉以外の野菜をのせ①を加えて中火にかける。沸騰したらアクを取り、②を加えて、不織布タイプのタオルで落とし蓋をする。その上に、不織布タオルで包んだ削り節をのせる。弱火にして、約30分間、時々アクを取りながら煮る。
- ③ 落とし蓋の下に鶏肉を加え、さらに10分煮る。不織布タオルを、削り節ごと持ち上げ、煮汁を絞る。火から下ろし、そのまま冷ます。
- ④ 絹さやは、さっと塩ゆでして、水にとり水けを切る。柚子の皮をそいで、せん切りにする。
- ⑤ ③の具の汁けをきって取り出し、ごぼうに白ごま、人参に青のり粉、筍に削り節粉をまぶし、こんにゃくに一味唐辛子をふる。彩りよく器に盛り、絹さやと柚子の皮を飾る。

七福とは

- ① ごぼう・・・笹
 - ② 人参・・・梅
 - ③ たけのこ・・・竹
 - ④ しいたけ・・・松
 - ⑤ こんにゃく・・・宝船
 - ⑥ れんこん・・・先を見通す
 - ⑦ 鶏肉・・・福を取り込む
- 削り節・・・勝つ
 - ごま・・・栄養豊か
 - 青のり・・・もえ出する新芽を表す



☆ きのこと入り和風テリーヌ

《材料》

- 豚赤身ミンチ・・・・・・・・150g
- 薄切りベーコン・・・・・・・・2枚(10g)
- 生しいたけ・・・・・・・・2～3枚
- しめじ・・・・・・・・50g
- えのき茸・・・・・・・・50g
- しょうゆ・・・・・・・・小1
- 酒・・・・・・・・小1
- ① パン粉・・・・・・・・大2(12g)
- 味噌・・・・・・・・大1(18g)
- ブランデー・・・・・・・・大1/2
- うずら卵・・・・・・・・1コ
- バター・・・・・・・・少量
- 青じそ・・・・・・・・6枚

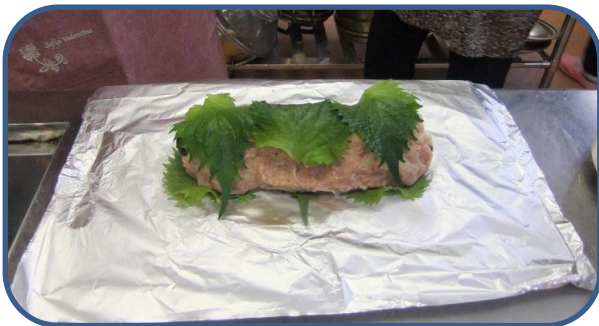
きのこたっぷり脂肪控えめの健康指向の肉料理です。

〈軸を除いて、2つか4つ割りにする〉
〈石づきを除いてほぐす〉
〈石づきを除いてほぐす〉



【作り方】

- しいたけ、しめじ、えのき茸を合わせて、皿に広げて、しょうゆ、酒をかけ、ラップをして、レンジ(500W)で2分加熱し、そのまま冷やす。
- フードプロセッサーに豚ミンチとベーコン、①の蒸し汁、①を入れ、白っぽくなるまで混ぜる。(フードプロセッサーがない場合はベーコンを刻み、手でよく混ぜる) ボウルに移して、①のきのこを混ぜひとつにまとめて、両手のひらで打ちつけて空気を抜く。
- アルミ箔にバターを薄く塗り、青じそ3枚を並べて、②を横長にのせ、上にも青じそをのせ、アルミ箔をくるりと巻いて、両端をねじる。



- 蒸気の上上がった蒸し器に入れて、強火で15～20分蒸す。熱いうちに、アルミ箔ごと巻きすで巻き、四角に形を整えて冷ます。8～9mm厚さに切る。

☆ 二色卵 ☆

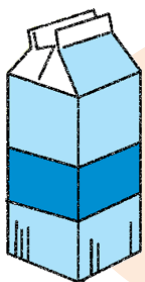


《材料 (つくりやすい分量) 》

- ・ 卵(大)
- ① 白身 {
 - 砂糖 大4
 - 塩 小1/4
 - 片栗粉 小1
- ② 黄身 {
 - 砂糖 大6
 - 塩 小1/4
- ・ 青のり粉 適宜

【作り方】

- ① 卵は固ゆでして、白身と黄身に分ける。
- ② 白身をフードプロセッサーに入れ、①を加えて粒々が残る程度に、約8秒程かける。黄身は、目の細かいザルで裏ごしして、黄身10分は、目のきれいなところを飾り用に取りおく。
- ③ 流し缶(又は牛乳パック)に白身を平らに、隅々までしっかりと詰める。
(ヘラ等で) その上に青のりを全体にふりかけ、黄身をのせ、平らにならす。
取りおいた黄身を、ふわっとのせ、牛乳パックを巻きす
でくるみ、蒸気の上がった蒸し器で、布巾をかけ、
12~15分蒸す。



**牛乳パックを
利用します！**

流し缶がない時は、牛乳パックではこをつくり、
アルミホイルを全体にしきつめて、代用します！



☆ ナッツ入りごまめ ☆

《材料（つくりやすい分量）》

- ・ ごまめ・・・50g
- ・ ミックスナッツ・・・40g（適当に刻む）

① { しょうゆ
砂糖
みりん } ……各大2



【作り方】

- ① ごまめはザルでふるい、余分な粉などはおとす。
- ② フライパンに揚げ油を2～3cm深さに入れて、160℃くらいに熱し、ごまめを入れて、2分程度揚げて、油を切る。
- ③ フライパンに①をあわせて中火にかけ、煮立って泡が立ち、泡が小さくなったらごまめとナッツを加えて、全体にからめながら手早く混ぜ合わせる。
- ④ オーブンシートを敷いたバットに広げて冷ます。

☆ 漬け物なます ☆

《材料（つくりやすい分量）》

- ・ 白菜の塩漬（浅漬市販）・・・500g
- ・ 味付け数の子（市販）・・・80g
- ・ 切り昆布・・・5g
- ・ 赤唐辛子（糸唐辛子）・・・1本
- ・ しょうが（せん切り）・・・1片

① { 塩・・・適宜
砂糖・・・50g
酢・・・80cc } 合わせておく
{ サラダ油・・・大1
ラー油・・・小1 }

【作り方】

- ① 数の子は小さめに、白菜の塩漬は水気をよく絞って（塩気が強い場合はさっと洗ってから）食べやすく切る。昆布はサッと洗い、ヒタヒタの水につける。
- ② 赤唐辛子は種を除いて水に浸しておく。しょうがとともに極細いせん切りにする。
- ③ ①の白菜をボウルに入れ、①をかけて混ぜ合わせて、②を散らす。
- ④ 小鍋でサラダ油、ラー油を熱し、煙が立ったら、③をかけて混ぜる。①の数の子、切り昆布も加えて混ぜる。盛るときは、汁けを軽く切る。