

お正月料理

平成27年12月育てる会・流山

献立	赤群 <small>魚・豆・肉・卵・乳</small>	青群 <small>野菜・果物・海草・茸</small>	黄群 <small>穀類・芋・調味料など</small>
ぶり柚庵焼き	ぶり 30	柚子	
伊達巻	鶏卵 35 はんぺん 8		
昆布巻き		昆布戻し 15 人参 10 牛蒡 10	
栗きんとん	栗 15		さつまいも 30 栗みつ 20
七福なます	油揚げ 3 えごま 1	大根 30 人参 5 白滝 10 れんこん 7 干椎茸 1	A 塩 少々 出し汁 20g 砂糖 2g 濃口 1,5g B 酢 8g 砂糖 6g
若竹巻		ほうれんそう 20 小松菜 20 海苔 1	
黒豆松葉	黒豆 5		
長芋甘酢漬け			長芋 10
梅ご飯とさる海老	さるえび 2	梅漬け 3	ご飯 100
焼き豚	豚肉 45	グリーンレタス 7	
果物		りんご 15 キーウイ 30	
田作りとごぼうの叩き	食べる煮干し 3 えごま 1	ごぼう 10	

【 作り方 】

ぶり柚庵焼き

① ぶりは塩・酒をぶり柚子の皮と汁を入れしばらく置く、キッチンペーパーで水分を拭き取り、

漬け汁

酒	1
醤油	1
みりん	1

昆布巻き

- ① 人参・ごぼうは昆布の中に合わせて切り、昆布で巻きます。(人参とごぼうの色を合わせる。)
- ② 人参・ごぼうを芯にして巻、水でぬらし塩でもんだかんぴょうで、ゆるめに巻く。
- ③ 鍋に②を並べ、昆布の漬け汁をたっぷり入れ、酒を加え煮、アクを取り、落とし蓋をし、弱火で煮る。
- ④ 柔らかくなったら、砂糖、みりんを加えて煮る、最後に醤油を加えて、ゆっくり煮含める。

栗きんとん

- ① さつまいもは2cmに輪切り、皮を厚く剥き水にさらす
鍋にさつまいもとたっぷりの水、くちなしの実を入れ火にかけ、柔らかく茹でる。
- ② ①を別の鍋に入れ栗の汁を加え火にかけ、しゃもじであらくつぶして、熱いうちに裏ごしする。
- ③ ②を鍋に戻し火にかけて練り、みりんを加えゆるめに練り、火を止め。きんとんに栗を入れる。

七福なます

- ① 大根・人参それぞれ千切りにし、塩を振りかけ、しんなりすると水気を絞る。
- ② れんこんは薄めにいちように切り、水にさらし、熱湯に塩・酢を入れて茹でる。
- ③ 干し椎茸は戻して、千切、油揚げは油抜きして、千切りに、
- ④ 鍋に調味料Aと椎茸・白滝・油揚げを入れ煮汁がなくなるまで煮る、それと調味料B・大根・人参を合わせ、最後にえごまを散らす。

材料 500g

酢	75g	醤油	22g
みりん	22g	砂糖	15g

* 伊達巻き *

献立	赤群 <small>魚・豆・肉・卵・乳</small>	青群 <small>野菜・果物・海草・茸</small>	黄群 <small>穀類・芋・調味料など</small>
伊達巻	鶏卵 5個 はんぺん 100 みりん 30 砂糖 30 だし汁 90	

作り方

- ① はんぺんをミキサーにかける。はんぺんは小さくちぎり、出し汁・調味料・をミキサーにかける。
- ② 卵を1個ずつ入れ、5個入れて混ぜあわせる。
- ③ オープンの鉄板にキッチンシートを角を折り敷き、溶いた卵を流し入れる、180度で15分～20分焼きます。
- ④ こんがり焼けたら、鬼すだれに、焼け目を上にする。 キッチンシートをはがし、
- ⑤ 巻きはじめに1cm巾に切れ目を入れて、海苔巻きを巻く要領で巻き、輪ゴムで2, 3ヶ所止める。