

冬休みに作ってみよう！おせち料理

冬休みに入ると、クリスマスやお正月など楽しい行事がたくさんあります。特にお正月の伝統食おせち料理には、一年を健康に過ごせるようにとの願いが込められています。おせち料理に込められた願いや意味を知り、お家でも作ってみましょう。

どんな意味があるの？おせち料理！！

もともと季節の変わり目の節句（1月1日、3月3日、5月5日、7月7日、9月9日）に神様にお供えた食べ物を「お節料理」と呼んでいました。やがて節句の中でも最も重要な正月の料理を「おせち料理」と呼ぶようになりました。おせち料理はお正月の神様、年神様に供える料理であり、家族の幸せを願う縁起ものの料理です。



★マークのついている料理を紹介しています。

田作り

■材料名

- 田作り（ごまめ）・50g
- A 砂糖・・・大さじ3
- しょうゆ・大さじ2
- みりん・・・大さじ2
- 酒・・・小さじ1

■作り方

- ① フライパンにごまめを入れ、弱火で気長にからいりしてとりだす。
※冷めたときにポキッと折れるくらいに！
- ② フライパンを一度きれいにし、Aを入れ火にかけて、ゆすりながら煮立たせる。
細かい泡がたってきたら①をもどして、手早く全体にからめる。
- ③ うすくサラダ油（分量外）をぬったバットに熱いうちに広げてさます。

田作り（ごまめ）は銀色に光り、頭と尾がしっかり整ったものを選ぶ。



たづなこんにやく

■材料名

- こんにやく・・・2枚
- 塩・・・少々
- B だし・・・カップ1
- しょうゆ・大さじ1強
- 砂糖・・・大さじ2
- みりん・・・大さじ2
- C しょうゆ・大さじ2
- 砂糖・・・大さじ2
- みりん・・・大さじ1
- 酒・・・小さじ1

■作り方

- ① こんにやくは塩少々ふって両手でもみ、たっぷり水に入れて3～4分ゆでてざるにあげる。
- ② ①が冷めたら7～8mm幅に切り、真ん中よりやや上目に切り込みを縦2cm入れる。切り込みにこんにやくの下側のはしを入れて返し、手綱にする。
- ③ ②をフライパンでからいりして水分を抜き、Bを入れて、ふたをして水分が少し残るくらいまで煮る。
- ④ Cを加えて、ふたをせずに煮詰める。



※ 糸がつお、一味をふってもおいしい。



だて巻き

焦げやすいので、弱火でじっくり焼こう！

■材料名

卵・・・・・・・・・・・・・・・・4個
 はんぺん(110g)・・・・・・1枚
 D { 酒・・・・・・・・・・大さじ1
 砂糖・・・・・・・・・・大さじ3
 みりん・・・・・・・・・・大さじ1
 だし汁・・・・・・・・・・大さじ2

※アルミホイルでふたをする場合は、直接火に当たらないように注意してください。

■作り方

- ① フードプロセッサー(ミキサー)に卵を割り入れ、はんぺんをちぎって入れ、Dを入れる。滑らかになるまでかくはんする。
- ② 卵焼き器にキッチンペーパーでサラダ油を薄くのばし、弱火で加熱する。
- ③ ②に①を流しいれ、ふた(なければアルミホイル)をして、弱火で焼く。表面が乾き、裏面全体に焼き色がついたら、卵焼き器と生地の間を竹串でなぞるようにしてはずし、裏返す。うっすら焼き色がついたら、火を止める。
- ④ 鬼すだれ(巻きす)を用意し、最初に焼いた面が下になるように置いて、熱いうちに巻く。輪ゴムで数か所止める。
- ⑤ 冷めたら、切り分けて出来上がり。



きんとん

■材料名

さつまいも・・・・・・・・300g
 くり甘露煮・・・・・・・・10粒
 くちなしの実・・・・・・・・1個
 (色づけのために使うのでなくてもよい)
 E { 砂糖・・・・・・・・30g
 煮切りみりん(※)・・・・カップ1/4
 くり甘露煮シロップ・・・・カップ1/4
 塩・・・・・・・・ひとつまみ
 ※煮切りみりんとは、なべにみりんを入れて加熱し、アルコールをとばしたものだ。

■作り方

- ① さつまいもは厚めに皮をむき、2cmの輪切りにして水にさらす。くちなしの実はお茶の袋に入れてめん棒などでたたきつぶす。
- ② なべに多めの水とくちなしの実を入れ、さつまいもをやわらかくゆでて(竹ぐしが通るまで)、ざるにあげる。
- ③ ②を裏ごしするか、マッシャーでなめらかになるまでつぶす。
- ④ 厚手のなべに③とEを加え、弱火にかけて木べらで練る。
- ⑤ さつまいもに照りがでてきたら、くり甘露煮を入れて5~10分練り、バットに広げて冷ます。

地場産物を使って



たたきごぼう

■材料名

連島ごぼう(細め)・100g
 酢・・・・・・・・・・適量
 塩・・・・・・・・・・少々
 白ごま・・・・・・・・大さじ2
 F { 煮切りみりん・大さじ1/2
 しょうゆ・・・・大さじ1/2
 酢・・・・・・・・・・大さじ1/2

■作り方

- ① ごぼうは皮ごと洗い、5cm幅に切る。太い部分は縦1/2または1/4に切り、酢水につける。
- ② 沸騰した湯に塩少々加え、①を2~3分、食感の残る程度にゆでる。
- ③ きれいなまな板に②を並べ、すりこぎで軽くたたく。(外側が割れず、中が少し割れるくらい。)
- ④ フライパンに白ごまを広げ、軽く炒り、すり鉢で七分ずりにして、Fを合わせる。温かいうちに、③のごぼうをあえる。



紅白なます

■材料名

金時人参・・・・・・・・40g
 だいこん・・・・・・・・200g
 ゆず・・・・・・・・小1/2個
 G { 砂糖・・・・・・・・大さじ1
 酢・・・・・・・・大さじ2
 塩・・・・・・・・1g

■作り方

- ① ゆずは皮をうすく切り、千切りにする。果汁は絞り、Gの調味料と混ぜる。
- ② 金時人参、だいこんは千切りにする。
- ③ 耐熱容器に②と大さじ1の水を加えてラップをして600Wで3分加熱する。
- ④ ③に火が通ったら、水で冷まし、水気を切る。
- ⑤ ④を①であえる。