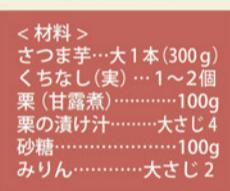


# 作料おせちをろう！



きんとんは「金団」と書き  
その文字から富を呼び込む  
縁起物としておせち料理に  
加えます。  
つやつやとした黄金色に  
仕上げたいものです。



<材料>  
さつまいも…約2cmの厚さの輪切りにし、皮を厚く(皮の内側の黒い筋をとるくらいまで)むき、水にさらす。  
②鍋にたっぷりの水とさつまいもを入れ火にかけ、ひと煮立ちしたら汁を捨てて。

[point] ゆで汁を1回捨てることでさつまいもが充分に抜けます。

③芋の2cm上まで水を入れ、ガゼに包んだくなしの実を加えて強火にかける。煮立ったら中火にして柔らかくなるまで煮る。

[point] くなしの実は切らないと色が出ないので半分に切ってガゼで包みます。

④柔らかくなったら、くなしの実を取り出し、ゆで汁を捨て、砂糖を加える。木杓子で芋をつぶしながら混ぜ、煮とけたら火を止める。

⑤さつまいもが熱いうちに手早く裏返し、鍋に入れ、栗の漬け汁とみりんを加える。弱めの中火で、つやよくなるまで練る。

⑥栗を加えて混ぜ、栗が温まる程度に火を通して。バットなどに広げて手早く冷ますとよりつやがでる。

[point] 甘露煮の栗は火を通しすぎると硬くなるので注意！

[保存方法] 肉を冷ましてから密閉容器に入れて冷蔵庫へ。

10日間くらいは充分美味しいいただけます。



<材料>  
塩かずのこ…200g 漬け汁…  
水…カップ2 かつお節…ひとつまみ  
塩…小さじ1弱 酒…大さじ3  
砂糖…大さじ4 うす口しょうゆ…大さじ3  
酢…大さじ5 塩…小さじ1/4

①さっと水洗いし、薄い塩水(約1%)に半日から1日程度つける。

[Point] 塩気が完全に抜けると旨みが薄れるので少し塩気が残るくらいがちょうどいい

②軽く水気を切り、薄皮を取り除く。親指の腹を使って下から上にしごくようにして取る。

③もう一度水洗いして、水気を切って保存容器に入れる。

④鍋に漬け汁の材料を全て入れて中火にかける。かつお節がぐらっときたら火を止めてかつお節が沈むまでおき、こし器でこす。

⑤(4)をそのまま冷まし、かずのこの入った容器に注ぐ。

⑥盛り付けるときに食べやすいサイズに切る。盛り付けにはかつお節をふりかける。

[保存方法] 漬け汁がひたひたに張った状態で保存容器に入れ、冷蔵庫へ。2~3日ごろがいちばん美味しいります。



③しんなりしたら、別のボウルにひどつかみずつ絞って移す。水けが少し残るくらいに軽く絞る。  
[Point] きつく絞ると、なますのみずみずしさがなくなるので水気がほんのり残りくらいに絞りましょう。

④砂糖と酢を直接加え、箸で全体をよく混ぜ合わせて密閉容器に移す。

[保存方法] 冷蔵庫で保存。毎日2~3回混ぜると3日目ごろから味が馴染んで美味しいとなる。さらに1週間はもつて早めに作ってもOK

毎年何気なくいただいている「おせち料理」には、五穀豊穣、不老長寿、子孫繁栄など新年を迎えるにあたってのさまざまな願いが込められています。最近では、家で作らなくなつたとされていますが、せっかくの日本の伝統料理。今年は手作りにチャレンジしてみませんか?

とはいっても作るとなると品数も多いし年末の忙しい時、手作りは大変!

そこで、定番のおせちから数種類レシピをご紹介。ひとつでも、出来るものだけを手作りするというのもいいのではないか？

おせちの中でもおさておきたい  
「祝い肴三種」  
「黒豆」「数の子」「田作り」  
「めでたさが重なるように」との願いを  
こめて段重ねの重箱に詰めます

おせち料理にはなくてはならない祝い肴のひとつ。新しい年をために(健康に)暮らせますように、という願いを込めて作ります。今年取れた良質の新豆で仕上がりります。

<材料>  
黒豆…カップ2  
砂糖…カップ3  
しょうゆ…大さじ1  
※黒豆は粒が大きくて味のよい『丹波の黒豆』がおすすめ！

<作り方>  
①流水で手早く洗った黒豆をボウルに入れ、3倍の水(カップ6)につけ、ひと晩おく。  
[point] ひと晩水につける

②翌日つけておいた水ごと強火にかける。沸騰したらカップ半分の差し水をし、これをあと2回繰り返す。

[point] 差し水をすることで豆のしわのぼしになります

[point] 黒豆はアカがたくさん出るのでマメに洗い取る

③弱火にして落としづたをし、差し水をしながら約3時間煮る。

[point] じっくり3時間煮ることでふくらと仕上がります

④粒手に取り、親指と小指ではさんで、楽につぶれるようになるまで煮えたら、砂糖を一度入れる。

[point] 砂糖を入れてからでは柔らかくならないので注意。

[point] 砂糖を入れるときは豆の上に十分かぶっていることを確かめてから

⑤弱火で砂糖が煮とけるまで約5分煮て、最後にしょうゆを加えて弱火のまま1分ほど煮て火を止める。そのままアルミホイルをびつたりかぶせ、ひと晩おいて味をしっかりさせる。

⑥翌日もう一度弱火にかけ、静かに煮立つくらまで約10分煮て火を止める。冷めたら保存容器へ。

[保存方法] 完全に冷ましてから煮汁ごと密閉容器に入れて冷蔵庫で保存。10日間くらいは充分美味しい食べられます。

<材料>  
田作り…50g  
酒…大さじ2/3  
あればケシの実…少々  
タレ  
砂糖…大さじ2  
しょうゆ…大さじ2  
水…大さじ1

<作り方>  
①白い紙の上に田作りを広げ、ひとつかみずつ手にとつて落とし、ゴミなどを取り除く。これを2~3回繰り返す。  
②大きめのフライパンに重ならないように広げ、からいりする。

[Point] からいりは弱火でゆっくり、気長に炒る。フライパンに広がらないときは2回に分けて。

③1尾取り出して冷まし、ボキンと折れたらOK。残りも冷まします。

④鍋にタレの材料を入れ、少し煮詰め、泡が大きくなったら、冷ましておいた田作りを

入れ、箸で混ぜながら手早く絡める。

⑤汁気がなくなったら火から外し、酒を振り入れてサッと混ぜる。

[Point] 酒を振ることでくつかくなります。

⑥バットにあげて熱がこもらないように広げておく。

[保存方法] 冷ましてから密閉容器で冷蔵庫へ。10日間くらいは美味しく食べられます。盛りつけるときにケシの実をふります。

田作りは「こまめ」とも言われます。

豊作を願う縁起物として用います。

カルシウムたっぷりヘルシーな一品です！



③しんなりしたら、別のボウルにひどつかみずつ絞って移す。水けが少し残るくらいに軽く絞る。  
[Point] きつく絞ると、なますのみずみずしさがなくなるので水気がほんのり残りくらいに絞りましょう。

④砂糖と酢を直接加え、箸で全体をよく混ぜ合わせて密閉容器に移す。

[保存方法] 冷蔵庫で保存。毎日2~3回混ぜると3日目ごろから味が馴染んで美味しいとなる。さらに1週間はもつて早めに作ってもOK

おめでたい紅白の取り合わせで一家の平和を願つて作ります。

おせち料理のなかでもおめでたい紅白なますだけのつくりとした美味しいです。

大根とにんじんだけのつくりとした美味しいです。

<材料>  
大根…600g  
にんじん…60g  
塩…大さじ1  
砂糖…大さじ4  
酢…大さじ5

おめでたい紅白の取り合わせで一家の平和を願つて作ります。

おせち料理のなかでもおめでたい紅白なますだけのつくりとした美味しいです。

大根とにんじんだけのつくりとした美味しいです。

<作り方>

①それぞれ4~5cm厚さの輪切りにして、皮をむく。繊維に沿ってざく薄切りにし、少しずらして重ね、細いせん切りにする。

②大きめのボウルに大根とにんじんを入れて、塩をふる。初めは弱く、だんだん強くもんとしんなりとさせる。

おめでたい紅白の取り合わせで一家の平和を願つて作ります。

おせち料理のなかでもおめでたい紅白なますだけのつくりとした美味しいです。

大根とにんじんだけのつくりとした美味しいです。

おめでたい紅白の取り合わせで一家の平和を願つて作ります。