

まり先生の 代謝スムーズ 薬膳おせち「壺」



お重に詰めず
別盛りになると
テーブルが華やかに

盛り付け動画



冬の気力アップ・生命エネルギーを高める

黒豆雑煮と煮豚マスタードソース 6人分

もち	6コ
黒豆	カップ1/2
豚肉（ももかたまり）	500 g
粗塩(下味)	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ2
昆布	10cm角

<A> マスタードソース

マスタード大さじ1.5、酢大さじ1、
しょうゆ・はちみつ各小さじ1、粗塩
小さじ1/2、オリーブオイル大さじ4

 雑煮あしらい>

大根おろし、三つ葉、クコの実、ゆず皮
各適量

- 水洗いし、カップ4の水に一晩浸ける
→ 粗塩をすりこみ常温に30分置く

作り方

- 1 黒豆をつけ汁ごと鍋に入れ、豚肉を入れて昆布をのせ、落とし蓋をして火にかける。煮立ったら弱火にしてアクを除きながら40分ほど煮る。途中豚肉を裏返す。
- 2 黒豆が柔らかくなったら、豚肉と煮汁お玉半分程度を取り出し、ナイロン袋に入れて空気を抜き、そのまま粗熱をとる。＜A＞を合わせる。
- 3 黒豆煮汁にしょうゆ、みりんを加えて味付けする。もちを焼いて器に入れ、煮汁を黒豆ごとかける。＜B＞をあしらう。
- 4 豚肉を食べやすく切り、＜A＞のマスタードソースをかける。

memo

- ・29か30日夜に黒豆を浸水。
- ・翌日に豚肉とともに煮る。豚肉は煮たものを煮汁と一緒に袋に入れた状態で冷蔵庫で3日保存可能。
- ・31日お雑煮飾りの準備。
- ・クコの甘酢漬け、マスタードソースは冷蔵庫で1週間保つので、事前に作り置きを。



30日までに作って、
空気を抜いた状態で冷蔵庫へ。
結めるとき茶巾に。

さつまいも×くちなしの実

🍷 柚子きんとん つくりやすい分量

さつまいも	200g	作り方
くちなしの実	1コ	
ゆず	1コ	
はちみつ	大さじ1	
粗塩	小さじ1/4	

- 1 さつまいもは1cm厚さの輪切りにして皮をむき、鍋に入れる。ひたひたに水を入れ、くちなしの実と包丁で3カ所傷をつけて一緒に入れ、30分浸けておく。火にかけて粗塩【分量外】を加え、フタをして10分ほど煮る。
- 2 さつまいもに火が通ったら、ゆで汁をカップ1/2程残して火にかけながらつぶす。はちみつと粗塩を加え、好みの柔らかさになるよう、ゆで汁を加えて調整する。（動画では足していません）
- 3 熱いうちに、ゆずの皮をすりおろして混ぜ、完成。

前日に作って常温(暖房のない所)保存。

イワシ×コチュジャン

🍷 ごまめコチュジャン つくりやすい分量

ごまめ	30g	作り方
<A>		
はちみつ	大さじ1	
コチュジャン	小さじ1	
酒	大さじ2	

- 1 ごまめを耐熱皿に入れ、電子レンジ600wで90秒加熱し粗熱をとる。
- 2 鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら①を入れて絡める。全体に絡まったら完成。



一人盛りも華やか
3切れ並べて「松」
5切れ並べて「梅」

お重に合わせてどうぞ

海老×ショウガ

🍳 海老ソーセージ 4本分

生鮭	200g	→	皮と骨を除きながら、フードプロセッサーに入る大きさにちぎり入れる
むきえび	100g	→	背わたを除く
長芋	正味80g	→	皮をむいて、ミキサーかフードプロセッサーに入る大きさに切る
卵白	1コ分		
生姜汁・片栗粉	各小さじ1		
酒	大さじ1		
粗塩	小さじ1/2		
コショウ	適量		

作り方

- 1 ミキサーに材料をすべて入れて1分ほどしっかり攪拌し、冷蔵庫で30分以上ねかせる。
- 2 アルミホイルの上にオーブンシートをのせ、1/4量を包み直径2cmの棒状にする。両端をねじり中身が出てこないようにする。フライパンに並べ、弱火で15分ほど蒸し焼きにする。粗熱が取れたら切り分ける。

29日に作り方1までを
やっておくとラク。
あとは前日に焼くだけ。

干し柿×くるみ

🍳 干柿くるみロール 1本分

干し柿	3~6コ	作り方
くるみ	10コぐらい	1 干し柿のへたを切り落とし、縦に切り込みを入れて開いて種を取る。まきずにクッキングシートを敷いて、干し柿を平らに並べる。
クリームチーズ	30g	2 中心に芯になるようクリームチーズをのせる。ブラックペッパーをふり、クルミをのせ、芯にして巻く。冷凍庫で3時間以上冷やして、食べやすく切る。
ブラックペッパー	適量	

事前に作って冷凍庫へ。
出してすぐ、キレイに
カットできます。



食滞解消



三つ葉なます

つくりやすい分量

大根
三つ葉
きび糖
酢
粗塩

1/4本
1束
大さじ2
大さじ4
小さじ1

→ 千切りにして粗塩をふり、15分ほどなじませる
→ 3cm幅に切る

作り方

1 大根と三つ葉を合わせて水気を絞り、酢ときび糖を混ぜる。

2種なます
30日までに作り置き

食滞解消



紫キャベツなます

つくりやすい分量

紫きゃべつ
粗塩
酢

1/4コ
小さじ1/2
大さじ1

作り方

1 紫キャベツを千切りにして粗塩をなじませ、15分ほど置く。しんなりしたら水気を絞り、酢を混ぜる。

まり先生の 代謝スムーズ 薬膳おせち「式」



2〜3日前に作り置きすると
味も色もなじんで
おいしいよ。

れんこん×葱



紅白蓮根と焼葱のマリネ つくりやすい分量

れんこん	200g	→	皮をむいて 5 mm厚さの輪切りか半月切り
黒豆(乾燥)	30g		余裕があれば花形にしても◎
長ねぎ	1本	→	3 c m幅に切りフライパンで焼き色をつける
にんじん	10枚	→	5 mm厚さの輪切りにして型抜き

<A>

酢	150 c c
酒・水	各 70 c c
はちみつ	大さじ 2
粗塩	小さじ 1

作り方

- 1 黒豆を弱火で乾煎りする。皮がはじけて香ばしい香りがするまで、じっくり炒る。
- 2 Aをひと煮立ちさせてにんじん、れんこんをさっと煮る。ザルに上げて粗熱をとる。煮汁の半量を取り分け、焼いた葱を浸す。
- 3 2の煮汁半量に、黒豆がアツアツのうちに合わせ、粗熱をとる。れんこんの半量を2に浸ける。残りは1に浸して1時間以上味をなじませる。ジップロックに入れて空気を抜いておくと、なじみが良い。

牛肉×きゃべつ

冷めてからが切りやすいので、
前日までに焼いておくとキレイに
盛り付けられます。



牛肉のきゃべつロール

5本分

牛肉(すき焼き用)	5枚	
きゃべつ	150g	→ 粗く千切り
豆苗	1/2袋	→ 根を切り落として長さ3等分に切る
粗塩	小さじ1	

粗塩、こしょう
ゆず皮

適量
適量

作り方

- 1 きゃべつに粗塩をなじませ、豆苗を加える。15分ほど置きしんなりさせる。
- 2 牛肉で1を適量巻く。
- 3 フライパン巻き終わりを下にして並べ、焼き色をつける。軽く塩コショウをして全体に火を通す。
- 4 食べやすく切って、盛り付け、ゆずの皮を散らす。

えび×長いも

長いもは食感を残し、咀嚼を
うながして代謝アップ！



桜えびとゆりねのきんとん

つくりやすい分量

桜エビ	10g	→ 軽く乾煎りする
ゆりね	1コ(100g)	→ 根に切り込みを入れてバラバラに。茶色くなっている部分はそぎ落とす
長いも	80g	→ 皮をむいて1cm角に切る

<A>

砂糖
粗塩

大さじ1
ひとつまみ

作り方

- 1 鍋にゆりねと長いも、かぶる程度の水、粗塩ひとつまみを入れてフタをし10分ほど、やわらかくなるまで煮る。
- 2 煮汁を煮とばしAを加える。桜エビを混ぜ合わせて完成。粗熱を取り、盛り付ける。

動画では塩水で濡らした型を使っていますが、お重に詰めても映えますよ。



梶子のほたておこわ つくりやすい分量

もち米 カップ2

くちなしの実 1コ

ホタテ貝柱 8コ

水 300 c c

<A>

粗塩 小さじ1/2

酒 大さじ2

→ もち米は洗ってくちなしの実を入れ、1晩浸水する。

→ 8等分にカット。Aをまぶす。

作り方

1 貝柱以外の材料をすべて耐熱ボウルに入れ、ふんわりラップをかけ電子レンジ600wで10分加熱する。くちなしの実を取り出す。

2 混ぜて貝柱を加え、ふんわりラップをしてさらにレンジ600wで5分加熱する。5分蒸らして完成。