

# まり先生の 代謝スムーズ 薬膳おせち「壺」



お重に詰めず  
別盛りにすると  
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

### <B 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、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。  
詰めるとき茶巾に。

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、くちなしの実に包丁で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。

簡単なので  
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   |
| くるみ      | 10コぐらい |
| クリームチーズ  | 20g    |
| ブラックペッパー | 適量     |

#### 作り方

- 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。
- 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。

事前に作って冷凍庫へ。  
出してすぐ、キレイに



食滞解消



### 三つ葉なます

つくりやすい分量

大根

1/4本

→ 千切りにして粗塩をふり、15分ほどなじませる

三つ葉

1束

→ 3cm幅に切る

きび糖

大さじ2

酢

大さじ4

作り方

粗塩

小さじ1

**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

紫キャベツ

1/4コ

作り方

粗塩

小さじ1/2

**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。

酢

大さじ1

# 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5mm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   | → | 3cm幅に切りフライパンで焼き色をつける |
| にんじん   | 10枚  | → | 5mm厚さの輪切りにして型抜き      |

<A>

|      |       |
|------|-------|
| 酢    | 150cc |
| 酒・水  | 各70cc |
| 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、れんこんをさつと煮る。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。

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。



梔子のほたておこわ つくりやすい分量

もち米                  カップ2

くちなしの実 1コ

木夕て貝柱 8口

水 300 c c

<A>

粗塩 小さじ1/2

酒 大さじ2

つ つくりやすい分量

→ 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。