



甘酒伊達巻

材料

- えび・・・150g

下処理用

片栗粉・酒・・・各大さじ1

- ・酒・・・大さじ2

=A=

- ・たまご・・・4個

- ・はんぺん・・・1枚 (100g)

- ・甘酒・・・大さじ2

- ・みりん・・・大さじ2

- ・塩こうじ・・・小さじ1

- ・昆布粉（あれば）小さじ1/2

作り方

1) えびは殻をとり、背中に切り込みを入れて背ワタを除く。

片栗粉と酒（下処理用）で揉んで、流水で洗い流す。

フライパンにえびと酒をあわせて加熱する。

2) Aをすべてフードプロセッサーにあわせて（はんぺんはちぎって加える）、1分間しっかり混ぜる。

（フードプロセッサーが無い場合はハンドミキサーで混ぜる1分しっかり混ぜる。）

2) 米油（少々：分量外またはサラダ油）を温めたフライパン（26~28センチ位のもの）に1を流し入れる。アルミホイルをかぶせ蓋をして強火へ中火で1分、弱火に落として12分、火をとめて蓋をしたまま3分蒸らす。

焼き面を下にしてまな板などに出し、巻すの上にのせる（鬼巻きすがあれば、ギザギザがよりよく出来ます）(A)

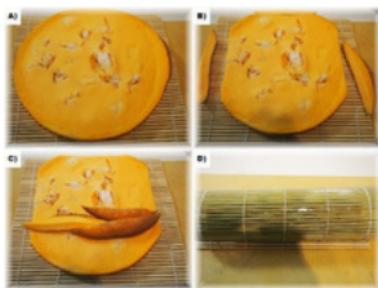
左右上の3辺を1cm位切り落とす。(B)

切り落とした片を中心よりやや下に置き、(C)

手前から切り落とした芯を巻くようにキツ目に巻いて、

輪ゴムで止めて20分位おく。(D)

冷めたら切り分けて盛り付ける。





黒豆

材料

=A=

- ・水・・・800cc
- ・みりん・・・200cc
- ・しょうゆ麹・・・大さじ1
- ・重曹・・・小さじ1

- ・黒豆・・・200g
- ・塩・・・ひとつまみ
- ・アガベシロップ・・・150cc
- ・甘酒・・・大さじ3
- ・鎌びた釘、または 黒豆用南部鉄器

作り方

- 1) Aをすべて鍋にあわせて加熱し沸騰したら火を止め、黒豆・鎌びた釘を入れる。
- 2) 一晩おいて、中火にかけ、アケをとり、落し蓋をした弱火で2時間煮る。
(豆が指でつぶせるくらいの硬さになるまで)
アガベシロップを加え人肌の温度になるまで冷まし、釘を除き甘酒を加える。



Notes



田作り

材料

- ごまめ・・・40 g
=A=
- しょうゆ麹・・・小さじ1
- みりん・・・小さじ1
- 甘酒・・・大さじ1
- 米油・・・小さじ1
- 白炒りごま・・・大さじ2

作り方

- 1) ごまめはフライパンで乾煎りする。
ごまめが ぼきっと折れるくらいまで
煎り付けます。
- 2) ごまめを一度取り出し、同じフライパンにAを
あわせて中火にかけ、沸騰してトロミが
ついたら火をとめ、ごまめ、白炒りごまをあわせる。



Notes



紅白なます

材料

- 大根・・・1/2本 (500g)
 - 人参・・・大1本 (200g)
 - 塩・・・小さじ1
- =A=
- 甘酒・・・大さじ5
 - 塩麹・・・大さじ2
 - 米酢・・・大さじ4

作り方

- 1) 大根と人参は千切りにして塩をふり20分おいてしんなりさせる。
- 2) 1の大根と人参の水気をしぼる。
- 3) Aを合わせ2と和える。



Notes



紅白なます

材料

- 大根・・・1/2本 (500g)
 - 人参・・・大1本 (200g)
 - 塩・・・小さじ1
- =A=
- 甘酒・・・大さじ5
 - 塩麹・・・大さじ2
 - 米酢・・・大さじ4

作り方

- 1) 大根と人参は千切りにして塩をふり20分おいてしんなりさせる。
- 2) 1の大根と人参の水気をしぼる。
- 3) Aを合わせ2と和える。



Notes

おせち料理 各料理の由来

伊達巻

伊達巻の形が巻物に似ているため、学業成就の願いがこめられています。巻物は、古くは勉学に使用される書物。学問が発展するようにとの想いが込められています。

また伊達巻に使う卵は、「生まれる」から転じて古くから子宝の象徴とされています。

さらに、伊達巻の丸い形は、「角がない」ことから夫婦円満にもつながると考えられています。



黒豆

黒豆には「豆（まめ）」に由来して「まめに働くように」「まめに暮らせるように」との意味が込められています。「まめ」とは、苦労をいとわないことや、勤勉な人、体が丈夫な人を指す言葉。心身ともに健やかに過ごせるように、との願いが込められています。また黒色にちなんで、真っ黒に日焼けするまで働く姿を表しているとも言われています。

そして黒は陰陽五行説では、自然界にあるすべてのものを木（青・緑）・火（赤）・土（木）・金（白）・水（黒・紫）の5つにあてはめると考えられています。

陰陽五行説を基とする風水によると、黒は格調が高く邪気や悪運を寄せ付けない「魔除けの色」とされることから、おせち料理に黒豆が使われるようになったといわれています。

田作り

「田作り」の名前は、その名の通り田畠を作ることに由来します。江戸時代にカタクチイワシを田畠の肥料として撒いたところ、豊作になったことから名づけられました。その後、「五穀豊穣」を祈願しておせち料理で食べられるようになりました。

また、稚魚を使うことから「子孫繁栄」の意味もあるといわれています。ごまめはカタクチイワシの稚魚お米が5万俵収穫できるようにとの願いを込めて「五万米（ごまめ）」の漢字があてはめられています。おなじカタクチイワシの稚魚の”にぼし”は煮てから干したもの。ごまめはそのまま干したものなので少し苦みがあります。

紅白なます

「紅白の水引をイメージし細く切った人参と大根で表現したもので、一家の平和を願う縁起物とされています。かつては、生魚や肉を細かくきざんで、調味料とあえたものを「なます」と呼んだそうですが、生魚と野菜を味付けしたものになり、やがて野菜のみをお酢で味付けしたものを「なます」と呼ぶようになりました。お酢は疲労回復や腸内環境の改善などに効果があり、新年の身体を劣化する意味も込められています。