

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。

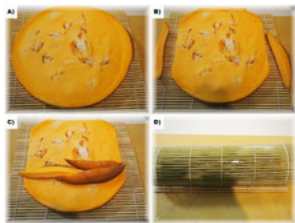
2) Aをすべてフードプロセッサーにあわせて (はんぺんはちぎって加える)、1分間しっかり混ぜる。

(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～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
- しょうゆ麴・・・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
- 錆びた釘、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・錆びた釘を入れる。

2) 一晩おいて、中火にかけ、アクをとり、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・・・40g

=A=

- しょうゆ麴・・・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
- 塩麴・・・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

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。

「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、生魚や肉を細かくぎんで、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、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、新年の身体を労わる意味も込められています。