

# 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。キッチンペーパーで水分をしっかりと拭く。

フライパンにえびと酒 (大さじ2) 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。)

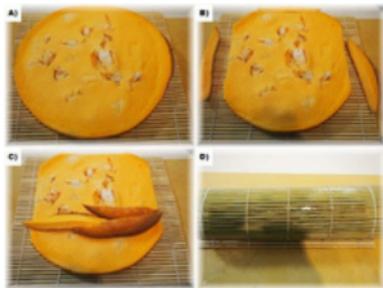
3) 米油 (少々:分量外 またはサラダ油) を温めたフライパン (26~28センチ位のもの) に2を流し入れる。アルミホイルをかぶせ蓋をして強火~中火で1分したら1の海老をちらす。弱火に落として再度アルミホイルと蓋をして12~20分加熱する。表面が乾くまで加熱したら火をとめて蓋をしたまま3分蒸らす。

巻きすの上にラップを重ねて置き、3の生地を焼き面を下にしてのせる。(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す。
- 3) 釘を除き甘酒を加える。

## Notes

\*アガベシロップ(砂糖)を入れるタイミングは上記レシピのように黒豆を煮るとき。の他甘酒と一緒に入れる。どちらでもおいしく作れます。

黒豆を煮るときに入れる場合(レシピ通りの場合)→硬め豆が好きな方におススメ。

**merit** 黒豆の皮がはがれづらい。豆らしい歯ごたえが楽しめる

**demerit** 豆が柔らかくなるまで時間がかかる。

黒豆の表面に皺が出来やすい アガベシロップのイヌリン(水溶性食物繊維)が減る。

甘酒と同じタイミングで入れる場合→むっちり柔らかい豆が好きな方におススメ。

**merit** 黒豆が早く柔らかくなる。むっちりした歯ごたえの煮豆になる。

アガベシロップのイヌリン(食物繊維)がしっかり摂取できる。黒豆に皺が出来づらい

**demerit** 黒豆の皮がはがれやすい

\*豆が煮汁から顔をだすと、どちらにしても皺が寄るので注意です。



# 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願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「まめに働けるように」「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」とされていることから、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、その名の通り田畑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畑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、「五穀豊穰」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で、ごまめはそのまま干したも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のものになり、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、新年の身体を労わる意味も込められています。

