

松風焼き

材料 20.8×14.5×H4.4cmの型1台分

- 鶏ひき肉・・・400g
- 絹豆腐・・・150g
- 長ねぎ・・・1本 (100g)

=A=

- たまご・・・1個
- みりん・・・大さじ2
- しょうゆ麺・・・大さじ1
- 味噌・・・大さじ1
- 酒・・・大さじ1・½
- おろし生姜・・・15g

- 片栗粉・・・大さじ2

=B=

- 味噌・・・小さじ1
- みりん・・・大さじ2

- けしの実・・・大さじ3

作り方

*オーブンの予熱を170度にあげておく。

1) 型も底面にオーブンペーパーを敷く。
長ねぎはみじん切りにする。

2) ひき肉に塩(ひとつまみ：分量外)
を加え粘りが出るまでよく混ぜる。
長ねぎ・Aを加えてよく混ぜる。

3) 片栗粉を加えさらに混ぜ、型に入れ
平らに表面をならす。

4) 予熱のあがったオーブンで20分焼く。

5) Bを合わせて、焼きあがった4の表面に塗り
けしの実をふり、さらに5分焼く (150度：予熱なし)

6) 型からはずし、末広りの形に切り分け、串をさす。

Notes

*ここでの型は野田琺瑯の レクタングル浅型 (小) を使用しています。





栗きんとん

材料 写真サイズ4皿分

- さつまいも・・・330g位
(正味300g)
- 水・・・100cc
- 甘酒・・・大さじ 4
- 栗の甘露煮・・・8個位
- くちなしの実・・・1個

作り方

- 1) さつまいもは厚めに皮をむき
1cm7厚さの輪切りにして水にさらす。
- 2) くちなしの実はキッチンペーパー
の上で半分に切り、お茶パックに入れる。
- 3) 1のさつまいもの水気を切って
鍋に入れ、さつまいもの頭がかくれる
位の水を入れ、2を加える。
- 4) 中火にかけ、さつまいもに竹串がスッと
通るくらいまで加熱する。
- 5) 4をザルにあけ（ゆで汁はとっておく）、
さつまいもは鍋に戻し、マッシャーなどで
滑らかになるまでつぶす。
- 6) 甘酒を加え、再び中火にかけ、
ふつふつと沸騰して、
なべ底が見える位まで加熱する。
栗の甘露煮を加える。
- 7) お好みでラップに包み
茶巾に絞り、形を整えてお皿に盛る。



Notes



たたきごぼう

材料 写真サイズ6皿分

- ごぼう・・・150g
- =A=
- 甘酒・・・大さじ4
- しょうゆ麹・・・大さじ1
- 米酢・・・小さじ2
- はちみつ・・・小さじ2

白炒りごま・・・大さじ3

作り方

- 1) ごまは香ばしい香りがしてくるまでフライパンで炒りつける。
- 2) ごぼうは包丁の背で皮をこそげ、5cm長さに切る。厚さを2等分または4等分に切り、酢水（分量外）に5分さらす。
- 3) 2のごぼうの水気を切りフライパン、または鍋に入れてかぶるくらいの水を加える。
- 4) 強火にかけ沸騰させ、竹串がスッと通るくらいまで茹でる。
- 5) すり鉢に1のごま、Aを上から順番に加え、すりこ木であたりながら混ぜる。
- 6) 4のごぼうの水気を切り、ペーパーなどで水気をしっかり押さえ5と和える。



Notes

海老と鯛の塩こうじ蒸し

材料

- 有頭海老・・・4尾
 - 鯛の切り身・・・大き目一切れ
- ＝下処理用＝
- 片栗粉・・・大さじ1
- 酒・・・大さじ1
- ＝A＝
- 塩麴・・・大さじ4
 - 酒・・・大さじ8

白炒りごま・・・大さじ3

作り方

- 1) 海老は殻の関節の間に爪楊枝を入れて背ワタを取り除く。
下処理用の片栗粉をまぶし、酒をからめ、流水で洗う。
- 2) 海老の水気をキッチンペーパーなどでしっかり拭く。
- 3) 鯛は出来れば50度洗いをして水気をしっかり拭く。
- 4) Aを合わせて海老と鯛の表面に絡める。
- 5) オープンペーパーに包みしっかり閉じて、底から2cm水を入れたフライパンに並べて強火で加熱する。
- 6) 蓋をして沸騰させ3分加熱する。
- 7) 鯛はお好みの大きさに切り分けて盛り付けます。

Notes

50度洗いとは、食材を一度50度のお湯で洗うことで、加工、流通過程で酸化し付着したアクや臭みを除去し、食材本来の新鮮な味わいに近づけることが出来ます。
また葉野菜などはヒートショックで気功が開き水分を一気に吸収し、シャキッと細胞が蘇ります。

50度のお湯は 浄水1：熱湯1を合わせると大体50度になります。
また50度洗いしたお肉やお魚は15分以上たつと熟成も早まりますので50度洗いの後はすぐに調理してください。



おせち料理 各料理の由来

松風焼き

松風焼き、実は、能の「松風」という話に由来しています。平安の時代に「在原行平」（ありはらのゆきひら）小倉百人一首のひとり中納言行平のこと）と「松風」という娘が、須磨の浦という場所で恋に落ちました。そんなある日、行平は都に帰らなくてはならなくなりました。松風は行平がもう帰って来ないと知りながら、須磨の浦の浜辺で一本の松の木を行平だと自分に言い聞かせたそうです。

この様子を「松風（待つ風）ばかりで浦さびし」とよんだのです。松風という料理はで、表面にけしの実を振り焼き上げたものです。しかしその裏面（浦）には、何もついてなくさみしいものです。裏（浦）がさびしい＝「松風」と名付けられました。松風には、「裏が無い」つまり、「かくし事がなく正直な様子」その年一年の、悪いことをせず、真っ直ぐに生きて行きこうという思いが込められています。

たたきごぼう

黒い色が邪気を払うとされ、縁起の良い食材として扱われるごぼう。地中にしっかり根がはるころから、足元がしっかりする、家族の土台がしっかりする。家業が根付くなどの意味合いも。ごぼうを叩いて作る、開いて（切って）作るから運が開く、開運の意味も込められています



栗きんとん

かつて日本中どこにでもあった栗は、山の幸の代表格で「勝ち栗」と言い、縁起が良いとして尊ばれてきました。

栗が「勝ち」と結びついたのは、栗の実をくだいた「搗ち栗（かちぐり）」にあります。

「搗ち栗」とは、生や蒸した栗を乾燥させて、臼で搗（つ）き、殻と渋皮を取り去ったものです。「搗ち栗」と「勝ち栗」の音が通ずるので、栗も縁起物とされるようになったのです。

特に戦国時代、戦の出陣に「勝栗」は欠かせないものでした。武田信玄は、出陣時に「あわび」「昆布」「栗」を肴に儀式を行ったという記録も残されています。

海老と鯛の塩こうじ蒸し

「目玉が飛び出ていることから、「めでたい」とされ、縁起のよい食材として重宝されてきた海老。鮮やかな紅色も、紅白を連想させ昔から、祝いの席に欠かせない食材でした。また漢字で「海老」と書かれるように、長いひげがあることから「海の老人」という意味をもつ。そしてえびは火を加えると背中が曲がることも、背中が曲がるほど長生きできるという意味を持つ。鯛は「たい」と「めでたい」にかけて語呂がよく、縁起の良いものとされています。また、鯛は他の魚と比べても長生きであることから、長寿の意味が込められています。