

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

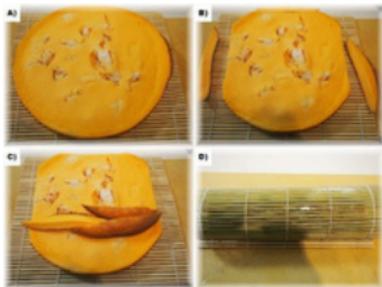
1) えびは殻をとり、背中に切り込みを入れて背ワタを除く。片栗粉と酒 (下処理用) で揉んで、流水で洗い流す。キッチンペーパーで水分をしっかりと拭く。

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

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
- しょうゆ麴・・・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) 型も底面にオープンペーパーを敷く。
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
- みりん・・・大さじ2
- 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をザルにあげ(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。甘酒を加えさらに混ぜる。
 - 6) 再び中火にかけ、ふっふつと沸騰して、なべ底が見える位まで加熱する。みりんを加えつやが出るまで弱火で1分加熱する。
- 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

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

酸味が苦手であれば、米酢小さじ2を 米酢小さじ1とはちみつ小さじ2に替えると甘めなたたきごぼうになります。

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

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。塩（ひとつまみ）をふり15分ほどおいて、出てきた水分を拭く。
- 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、何もついてい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。地中にしっかりと根がはるころから、足元がしっかりとる、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）作ることから運が開く、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「勝つ」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、白で搗（つき）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。