

正月料理 ～栗きんとん、七福煮なます、茶碗蒸し～

正月料理とは年のはじめを祝う行事食の1つです。正月くらいは主婦を台所から解放するという意味をもち、腐りやすいものは避ける（日持ちさせる）ために味がしっかりとついたものが多いのが特徴的です。

12月13日（火）の例会では、正月料理数品を作りました。慣れない手順に悪戦苦闘しながらも例会担当の会員から手ほどきをうけ、安全安心で美味しい正月料理ができあがりました。

ぜひ、ご自宅でお試し下さい。

栗きんとん

黄金色に輝く財宝にたとえて、豊かな1年を願う料理です。

茶碗蒸し

日常と違う祝い事、祭礼の料理として親しまれています。茶碗蒸しの黄色は富繁栄の象徴とも言われています。



七福煮なます

正月料理のなますというと、紅白なますがメジャーです。七福煮なますは縁起のよい七福にちなんで7種の具材を使用しています。

栗きんとん

材料（4人分）

・さつまいも	500g	・栗甘露煮	12個程度
・くちなしの実	1個	・栗甘露煮のシロップ	1/2カップ
・砂糖（三温糖）	2/3カップ	・塩	小さじ1/6
・みりん	1/4カップ		



作り方

- ①さつまいもは3mm厚さの輪切りにしてたっぷりの水につけ皮をむく。（皮は内側にある太い筋のところまで厚めに皮をむくと筋がとれてアクが出にくい）
- ②①を半分に切って水が濁らなくなるまで2～3回水を替えながら洗い、たっぷりの水に15分以上さらしてアクをぬく。
- ③クチナシの実を半分に切り、お茶パックなどに入れて口を閉じる。
- ④さつまいもの水気を切り鍋に入れ、クチナシの実をのせて十分に浸るまで水を注ぎ入れる。強火にかけ、煮だしたら中火にしてやわらかくなるまで煮る。
- ⑤さつまいもにほどよい黄色がいたら、クチナシの実を取り出す。さつまいもに竹串がスッと通るようになったら、1/2カップくらいのゆで汁を残して汁を捨てる。
- ⑥すぐに砂糖の2/3量を加えて全体にまぶし、木べらでざっとつぶす。先に砂糖をまぶすと味がムラなくなじみ、やわらかくなるので裏ごししやすい。
- ⑦さつまいもが熱いうちに裏ごし器にひとすくいずつのせ、木べらで手前に引くように少しずつ裏ごしする。
- ⑧⑦を鍋に戻し入れ、残りの砂糖、栗の甘露煮のシロップ、みりん、塩を加えて木べらで混ぜ中火にかける。
- ⑨フツフツと湧いてきたら弱火にし、絶えず底から混ぜながら焦がさないように煮詰める。木べらで混ぜてみて鍋底が一瞬見え、ぽったりと落ちるくらいが目安。
- ⑩栗の甘露煮を加え、更に混ぜながら2～3分煮る。冷めると堅くなるので、やわらかめに仕上げる。（鍋底の隅が焦げやすいので注意）



七福煮なます

材料（作りやすい分量）

・干し椎茸	5枚	・A酒	大さじ3
・切干大根（乾）	30g	・Aみりん	大さじ4
・人参	50g	・Aうす口正油	大さじ2
・ごぼう	50g	・A塩	少々
・れんこん	50g	・酢	大さじ2
・しらたき	200g	・ごま油	大さじ3
・油揚げ	1枚		
・白ごま	少々		



※具の長さ、細さが均一になるように切りそろえる。

作り方

- ①干し椎茸は水で戻し、堅く絞って石づきを取り、薄切りにする。
- ②切干大根は水でもみ洗いをし、たっぷりの水に5～6分つけて堅く絞り食べやすい大きさに切る。
- ③人参は3cm長さに干切り。ごぼうは皮をこすり洗いし同様に切って酢水（分量外）に放す。
ごぼうと共にさっと水洗いし、ザルにあける。
- ④しらたきは水から茹で、沸騰したら5分ほど茹でる。水でさらし、食べやすい長さに切る。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、縦半分に切ってから細切りにする。
- ⑤浅鍋にごま油大さじ3を入れ熱し、切干大根を中火でよく炒める。しらたき、3を順に加えて炒め、干し椎茸、油揚げも加えてしんなりとするまで炒める。
- ⑥火をとめてAを加える。再び火にかけ中火でいり煮にする。煮汁がほぼなくなったら酢を加え火を止め、全体をよくまぜ白ごまをふって完成。

茶碗蒸し

材料（4～5個）

・卵	3個	・だし汁	600cc	・塩	小さじ1/2	・しょう油	小さじ1
・具材（干し椎茸、海老、鶏肉、ぎんなん、かまぼこ、三つ葉など）							

作り方

事前準備：干し椎茸は50cc程度の水で戻す。だし汁をとる。

- ①卵とだし汁を混ぜ合わせ、（泡立たないように注意）こし器でこす。
- ②①に塩としょう油を入れ味を調える。（泡立たないように注意）
- ③器に好みの具材を入れ、②の卵液を流し込む。
（気泡はスプーン等でつぶす）
- ④蒸し器に並べ蓋をし、火にかける。（最初は強火）
- ⑤蒸気が上がってから5分程で表面が固まります。火を弱火～中火にし、5～10分程度で完成。（竹串をさして透明な汁であれば出来上がりのサインです。）

