

正月料理教室

お節料理とは、節句に作られる料理のこと。節日のうち、最も重要なのが正月であることから、正月料理を指すようになりました。

また、普段料理をする人がお正月の3日間ぐらいは骨休めができるようにという意味もあり、保存がきき、冷めてもおいしく頂ける工夫がなされています。(出展 農林水産省 HP)

去る12月12日、食生活改善協議会主催による正月料理教室を開催し、“昆布巻き”や“鶏の松風焼き”、“伊達巻き”、“なます”をつくりました。ぜひ、来年のお正月にお試し下さい。



昆布巻き

「養老昆布＝よろこぶ」で不老長寿、また、「子生（こぶ）」の字をあてて、子孫繁栄を願ったもの。



材料（4人分）

・チカ	4匹	・干びょう	15cm
・酒	50ml	・昆布	4枚
・砂糖	大さじ1	・しょう油	大さじ1

作り方

- ① 昆布は水に浸し柔らかくする。
- ② 干びょうは軽く洗い、塩もみをして、塩を流し、水で戻す。
- ③ チカは頭をとり、フライパンで空焼きする。
- ④ ①の昆布でチカを巻き、干びょうで結ぶ。
- ⑤ 浅めの鍋に昆布巻きをきっちり並べ、浸るくらいの水と酒を入れて火にかける。
- ⑥ 落とし蓋をして、昆布が柔らかくなるまで煮る。途中で水が少なくなったら、水をたす。
- ⑦ 昆布が柔らかくなったら砂糖を加え10分位煮て、最後にしょう油を回し入れ仕上げます。

鶏の松風焼き



材料（11.5×14cmの流し缶1台分）

・鶏ひき肉	300g	A酒	大さじ1
・卵	1個	A砂糖	大さじ1
・けしの実	適量	Aみりん	大さじ1
・油	少々	Aしょう油	大さじ2
		A白みそ	大さじ1

作り方

- ① 油を引いていない鍋に、鶏肉の半量を入れ、箸3～4本でほぐす。中火にかけてポロポロのなるまで混ぜながら火をとおり、冷ましておく。
- ② 残りのひき肉をフードプロセッサーにいれ、軽かくはんして滑らかにする。フードプロセッサーがなければ、すり鉢に入れて軽くする。
- ③ ②にAの調味料と卵を加え、更にかくはんして全体になじませる。
- ④ ③に①のひき肉を加える。火を通したひき肉を加えることで肉汁が出にくくなり、焼き縮みが少なくなる。
- ⑤ 肉の食感が残るように、軽かくはんする。あまり細かくしないのがポイント。
- ⑥ キッチンペーパーに油を含ませ、流し缶の内側と底に油を薄くぬる。
- ⑦ ⑥の流し缶に⑤を詰め、軽くストンストンと2～3回落として、全体に行き渡らせる。表面をゴムベラなどで平らにならす。
- ⑧ けしの実を肉が見えなくなるまでたっぷり均一にふる。これを180度に熱していたオーブンにいれ、10～12分焼く。
- ⑨ 肉が少し縮んで型との間に隙間があれば焼き上がりの目安。食べやすい大きさに切って完成。

伊達巻き

「伊達」は華やかさや派手さを表す言葉。巻物（書物）に似た形から文化・学問・教養をもつことを願ったもの。



材料（13cm×18cmの卵焼き器1台分）

- | | | | |
|-------|------|-------|------|
| ・卵 | 4個 | ・みりん | 大さじ1 |
| ・はんぺん | 1枚 | ・粗塩 | 少々 |
| ・砂糖 | 大さじ4 | ・サラダ油 | 適量 |
| ・だし | 大さじ3 | | |

作り方

- ① はんぺんは7～8cm角に切ってフードプロセッサーに入れ、4～5回かくはんする。残りの材料を加え、再びかくはんし、なめらかな状態になったら目の細かいザルでこす。
- ② 卵焼き器に油を少々ひいて熱する。卵液を少し落とし、ジュツというくらい熱になったら卵液を流しいれて弱火にする。四隅が少しあく位の小ぶりの蓋をのせ、底面がきつね色になり、表面が乾いてくるまで20～30分間焼く。
- ③ フライ返しを差し入れて落とし蓋に移し、返して戻し入れ、やや火を強める。フライ返しで上から押しながら3～4分間焼く。
- ④ 鬼すだれの上にとり、手前に1～2cm幅に3～4本、浅い切り目を入れる。鬼すだれごと軽く巻き、両端を輪ゴムでとめて、10分間おく。
- ⑤ 4をいったんほどき、鬼すだれを使い、今度は卵焼きだけを渦巻き上にしっかりと巻き込む。両端を輪ゴムでとめ、巻き終わりを下にして冷めるまでおく。盛り付けるときに好みの幅に切り分ける。

紅白なます

紅白の色は祝い事に用いる水引を表し、平安と平和を願ったもの。



材料（4人分）

- | | | | |
|-------|------|------|--------|
| ・大根 | 500g | A 酢 | 大さじ4 |
| ・人参 | 50g | A 砂糖 | 大さじ3 |
| ・塩 | 小さじ1 | A 塩 | 小さじ1/4 |
| ・ゆずの皮 | 適量 | | |

作り方

- ① 大根、人参はそれぞれ5cm長さに切り、皮をむいて縦に薄切りにする。これを少しずつ重ね、端から縦に千切りにする。
- ② 1をボウルに入れて、塩をふって手で軽くもみ、15～20分程置いてしんなりさせる。ゆずは皮の表面を薄くむき、細い千切りにする。
- ③ ボウルに甘酢の調味料を合わせて混ぜ、砂糖と塩が溶けたらゆずの皮の千切りを加えて香りをつける。日持ちさせたいときは、ゆずの皮をゆでると苦味がでない。
- ④ ②の大根とにんじんを両手で握って、ギュッと水気を絞る。
- ⑤ ④を③の甘酢に加え、ほぐすように混ぜ合わせて、30分以上置いて味をなじませて完成。