

## 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。

12月11日、食生活改善協議会による正月料理教室が開催され、“黒豆の煮豆”や“酢レンコン”、“伊達巻き”、“栗きんとん”をつくり、蒲鉾の飾り切りにも挑戦しました。今回の正月料理は、味付けを薄めに行っているため日持ちはしないものの、手軽に作れるものばかりです。今回はワンプレートに盛り付けました。ぜひ、来年のお正月にお試し下さい。



始めに食生活改善推進員より、レシピの説明がありました。



各班、推進員の指揮のもと調理をすすめています。



美味しそうな香りがしてきました。



彩りよく、華やかに出来上がりました！

### 参加者からの声

- ・思っていたより簡単に作れることがわかったので、是非家でも作ってみたいです。
- ・とても美味しかったです！！また参加したいです。
- ・楽しい時間でした。
- ・とても勉強になりました。お正月に作りたと思います。
- ・目からウロコ！沢山勉強になった。

## 栗きんとん

黄金色に輝く財宝にたとえて、豊かな1年を願うもの



### 材料（作りやすい分量）

・栗の甘露煮	4個	・水	適量
・さつまいも	150g	・砂糖	30g
・クちなシの実	1個	・みりん	大さじ1と1/2杯

### 作り方

- ① さつまいもは皮をむき輪切りにし、水に浸しアクを抜く。
- ② くちなシの実に切れ目を入れるか、又は潰しお茶パックに入れる。
- ③ 鍋に水、さつまいも、くちなシの実を入れてやわらかくなるまで茹でる。
- ④ 鍋のくちなシの実を取り出し、水気を切り砂糖を入れ木ベラでさつまいもを潰しながら混ぜ、みりんを加えて弱火で練る（あまり固くならないように）
- ⑤ 栗甘露煮はお湯をかけ、半分に切っておく。
- ⑥ 最後に栗を入れ混ぜ、器に盛る（半分は飾りにとっておく）

## 酢レンコン

根に穴があいているので、見通しがよいという意味合いをもちます



### 材料（作りやすい分量）

・レンコン	100g	・B酢	大さじ1と1/2
・Aお湯	500ml	・Bレモン汁	大さじ1/2杯
・A酢	小さじ2	・B砂糖	大さじ1
・A塩	少々		

### 作り方

- ① レンコンは皮をむき、穴と穴の間をV字に切り込みを入れ花形になるようにし、好みの厚さに切る。
- ② Aの材料を鍋に入れ、レンコンが透明になるまで茹でる。
- ③ ボウルにBの材料を入れ混ぜる。②が温かいうちにいれ混ぜ、味を染み込ませる。

## お手軽鶏チャーシュー



### 材料（作りやすい分量）

・鶏もも肉	1枚	(タレ)	
・油	小さじ1	・しょう油	大さじ3
		・みりん	大さじ1
		・酒	大さじ2
		・砂糖	大さじ2
		・おろし生姜	小さじ1

### 作り方

- ① ボウルにタレの材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ② 鶏もも肉は筋を切り、厚みを均等にし、巻く方向に平行に包丁で皮に切れ目をいれ、皮を中になるように巻き、たこ糸でしばる。
- ③ フライパンに油をひき、表面に焼き目がついたら蓋をし、弱火で火をとおす。
- ④ フライパンの油をふきとり、たれをかけながら味をつける。
- ⑤ とりだし、たこ糸をはずし1cm幅位に切り、フライパンに残ったたれをかける。

## ちいさな伊達巻き

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（4～5人分）

・卵	2個	・水（だし汁）	大さじ1
・はんぺん	50g	・みりん	大さじ1/2
		・砂糖	大さじ1
		・塩	少々

### 作り方

- ① フードプロセッサー、またはミキサーに卵、ひと口大にちぎったはんぺん、その他全ての調味料を入れ、トロトロになるまで攪拌する。
- ② 卵焼き器をよく熱して、薄く油をひき、①を流しいれる。弱火にして、アルミホイルをかぶせて、蒸し焼きにする。（3～5分）※焦げないように気をつける。表面が乾いて、底がきつね色になったら、ひっくり返して反対の面も焼く。（1分程）
- ③ 焼き色がきれいについた面をしたにして、巻きすにのせ、しっかり巻き、輪ゴムをかけて冷ます。1～2センチほどの厚さに切る。

## 甘すぎない黒豆

豆はまめめめしいという意味。家族みんなが1年めで元気に過ごせますように、働けますようにという意味をもちます

材料（作りやすい分量）

- ・乾燥黒豆 300g
- ・水 600ml
- ・粗製糖 200g
- ・しょう油 大さじ2
- ・塩 小さじ1

### 作り方

- ① 黒豆はよく洗い、水、調味料と一緒に一晩つけておく。
- ② 圧力鍋に①をうつし、蓋をセット。沸騰後、火を弱め10分加熱。そのまま自然冷却。

## かまぼこの飾り切り(手網)



### 作り方

かまぼこを1cm幅位に切る。ピンクの部分をむくように包丁をいれ、さらに2cm弱の切れ込みを入れる。切り込みにかまぼこの端を下から1回くぐらせる。くぐらせた端をかまぼこ本体にそわせたら、形を整えて完成。

## ちくわ門松



### 作り方

ちくわは、横に3~4等分に切る。インゲン1本を3等分に斜め切りにする。ちくわの穴にインゲンをさし、手前にブロッコリーをさす。カニかまの赤いところで結び目を作り、マヨネーズをつけ、飾る。