

令和元年度 正月料理教室

12月20日、食生活改善協議会による正月料理教室が開催され、「牛肉の八幡巻き」や「ぶりの照り焼き」、「錦卵」、「菊花かぶの酢の物」をつくりました。お節づくりにぜひお試しください。



はじめに、会員から作り方の説明がありました。



各班、調理をすすめていきます。



美味しそうな香りがしています。



出来上がりました。

出席者からは「とても参考になりました。お正月にぜひ作りたいです」、「初めての参加でしたが楽しかったです」などの感想を頂きました。

ぶりの照り焼き

材料（4人分）

・ぶり	4切れ	つけ汁	・しょうゆ	大さじ3
			・みりん	大さじ2
			・酒	大さじ1

作り方

- ① ブりは重箱に入れやすい大きさに、1切れをそれぞれ2～3つに切り分ける。包丁を手前に引くように切ると、身くずれしないきれいに切れる。
- ② バットにぶりを並べ入れ、合わせておいたつけ汁をまわしいれて、30分程漬ける。途中、味がなじむ様に上下を返す。
- ③ フライパンにクッキングシートをひき、その上に汁気を切ったぶりを並べ、中火で両面焼き色を付け、弱火にして8分目位まで火をとおり、タレを加えて、焼きからめて照りをだす。



牛肉の八幡巻き

材料（作りやすい分量：1本分）

- | | | | |
|--------|--------|----------|--------|
| ・薄切り牛肉 | 100g | | |
| ・ごぼう | 25cm1本 | | |
| ・Aだし汁 | カップ1 | ・Bごぼうの煮汁 | カップ1/4 |
| ・A砂糖 | 大さじ1 | ・B砂糖 | 大さじ1 |
| ・Aしょうゆ | 大さじ1 | ・Bしょうゆ | 大さじ1 |
| | | ・Bみりん | 大さじ1 |
| ・タコ糸 | | | |

作り方

- ① ごぼうは皮をこそげて大きければ4つ割りにする。
- ② 鍋に入れて、あれば米のとぎ汁を入れて、柔らかくなるまで茹でる。
- ③ 水で洗い、Aを鍋に入れて落とし蓋をして弱火で4～5分煮る。
- ④ まきすの上にラップをしいて、牛肉を広げ、手前に煮たごぼうをおいてまく。
- ⑤ ラップをはずして、タコ糸で巻き、テフロン加工のフライパンで転がしながら焼き色をつけてBを入れ煮からめる。
- ⑥ タコ糸を外し食べやすく切る。



錦卵（8×12.5cm流し函）

材料（流し函1つぶん）

- | | | | |
|------|----------|------|----------|
| ・卵 | 5個 | | |
| ①黄身用 | 砂糖 大さじ3 | ②白身用 | 砂糖 大さじ2 |
| | 塩 小さじ1/4 | | 塩 小さじ1/4 |

作り方

- ① 固ゆで玉子をA黄身とB白身に分ける。
- ② A黄身に①の砂糖と塩を混ぜ、フードプロセッサーにかけ、少しねっとりしたら取り出す。フードプロセッサーは洗う。B白身に②の砂糖と塩を混ぜ、フードプロセッサーにかけて砕き、紙タオルに包んで水分をとる。
- ③ 流し函にBの白身を平にならし、上にAの黄身をのせて平にのばす。
- ④ 3を蒸し器に入れて15分蒸す。



菊花かぶの酢の物

材料（4～5人分）

- | | | | | |
|---------|------|----|-----|--------|
| ・かぶ | 5～8個 | 甘酢 | ・酢 | カップ1/2 |
| ・塩 | 大さじ1 | | ・砂糖 | 大さじ3 |
| ・水 | カップ3 | | ・塩 | 小さじ1/2 |
| ・赤とうがらし | 1本 | | ・水 | カップ1/2 |

作り方

- ① かぶの皮をむき、2本の割り箸の間にかぶの平のほうを下にして置き、縦・横に細かく切る。
- ② ボールに水カップ3杯に塩大さじ1を入れてよく溶かし、切った株を丸のまま漬ける。
- ③ 甘酢の材料をボールに入れて、赤とうがらしを小口切りにして入れる。
- ④ 1個の株を4等分に切り分けて軽くしぼり、輪切りとうがらしをのせる。

