

健康レシピ

* * おせち料理 * *

令和 6年 12月
東員町食生活改善推進協議会

☆ 鶏肉の照り焼きロール

《 作 り 方 》

材 料 名	1人分	4人分
鶏モモ肉	75g	300g
ごぼう	25g	100g
人參	25g	100g
いんげん	15g	60g
水	3.75ml	15ml
だし汁	50ml	200ml
醤油	9g	36g
砂糖	2.25g	9g
みりん	2.25g	9g
酒	3.75ml	15ml
タコ糸	適宜	適宜

- ① ごぼうは、酢水にさらしておく。
- ② ごぼう、にんじん、いんげんをAの調味料で硬めに煮ておく。
- ③ 鶏肉はまな板の上に置き、フォークで穴をあけ厚みのある部分に切り込みを入れ、肉たたき（麵棒）で伸ばして薄くし厚みを均一にする。
- ④ ③を皮目を下にして横長に置き、②を中心より少し手前に置きくるくるときつめに巻きタコ糸で縛る。小麦粉（分量外）を軽く振っておく。
- ⑤ 中火で熱したフライパンに④をつなぎ目を下にして入れ、焼く面を少しずつ変えながら全体に焼き色を付ける。
- ⑥ 出てきた余分な脂をキッチンペーパーで拭きとる。
- ⑦ 水（大さじ1）を回しいれてフタをし、弱火で5～6分蒸し焼きにする。
- ⑧ 残っているフライパン内Aの調味料に酒15mlを加えて煮詰める。
- ⑨ 冷めたらタコ糸を外し 食べやすい大きさに切り分ける。

☆ 筑前煮

《 作 り 方 》

材 料 名	1人分	4人分
ごぼう	7.5g	30g
人參	30g	120g
蓮根	25g	100g
たけのこ水煮	15g	60g
干しいたけ	30g	120g
早煮昆布	25g	100g
絹さや	12g	48g
こんにゃく	37.5g	150g
砂糖	2.25g	9g
塩	0.75g	3g
だし汁	適宜	適宜
サラダ油	3g	12g
椎茸と昆布の戻し汁+だし汁		350ml
酒	11.25g	45g
みりん	13.5g	54g
砂糖	2.25g	9g
醤油	13.5g	54g
仕上げ用みりん	4.5g	18g

- ① 蓮根、ごぼうは皮をむき、乱切りにし酢水につけあくを抜く。
たけのこは、軽く湯通ししておく。
こんにゃくは下茹でし、味がしみこみやすいようにフォークで穴をあけ、食べやすい大きさに切る。
- ② 干しいたけと昆布は水で戻し、干しいたけは食べやすい大きさ、昆布は1cm幅に切り、結んでおく。（しいたけは亀甲模様でもよい）
- ③ 人參は皮をむき、1cmぐらいの厚さに切り、梅花（ねじり梅）などの飾り切りにする。
ひたひたのだし汁とAの調味料で柔らかく煮ておく。
- ④ 絹さやは、軽く塩で茹で、矢羽根に切っておく。
- ⑤ 鍋にサラダ油を入れ①と②のしいたけを入れ炒める。
- ⑥ ⑤に昆布とBの調味料を入れ、やや弱めの中火でおく。（しいたけは亀甲模様でもよい）落し蓋をして10分ほど煮る。
- ⑦ 醤油を加えて、さらに10分煮て、蓋を取り、汁気が少なくなるまで煮る。
- ⑧ 汁けがなくなってきたら、仕上げ用のみりんを加え、鍋を大きくゆすりながら、照りを出す。
- ⑨ 火を止め、器に盛る。人參と絹さやを乗せる。

☆ アーモンド田作り

材 料 名	1人分	4人分
ごまめ	5g	20g
アーモンド(無塩)	5g	20g
砂糖	4.5g	18g
醤油	4.5g	18g
みりん	2.25g	9g
酒	1.8g	7.2g

(参考)調味料の中にごまめを入れるとき少量のサラダ油を垂らすとくっつきにくい

《 作 り 方 》

- ① 耐熱皿にクッキングシートを敷き、ごまめを重ならない様に並べ、電子レンジで2～3分加熱する。
- ② アーモンドは、フライパンで5～6分乾煎りし、粗みじんに砕いておく。
- ③ フライパンにAを入れそのまましばらく煮詰める。
- ④ 煮立ると泡がたつので、そのまましばらく煮詰める。
- ⑤ 調味料が半量ぐらいになったら、火を止め、ごまめとアーモンドを加え、手早く絡める。
- ⑥ クッキングシートの上に広げて冷ます。

☆ 煮なます

材 料 名	1人分	4人分
大根	75g	300g
人参	10g	40g
蓮根	15g	60g
ごぼう	5g	20g
干しいたけ		
あげ	1/4枚	1枚
赤唐辛子	少々	少々
だし汁	62.5ml	250ml
醤油	9g	36g
砂糖	2.25g	9g
みりん	2.25g	9g
酢	18.75g	75g
砂糖	6.75g	27g
醤油	2.25g	9g
塩	少々	少々

- ① 大根・人参は4cmぐらいの長さに切ってから細いせん切りにし、塩(6g)で軽く揉む。絞っておく。
- ② 蓮根はいちょうの薄切り、ごぼうは4cm長さのせん切りにし、酢水に漬けあくを抜く。
- ③ 干しいたけは水に戻し、せん切りにする。
- ④ 蓮根・ごぼう・しいたけを鍋に入れ、Aで下煮する。ざるにとり、水気をきり、絞っておく。
- ⑤ 油あげは熱湯を掛け、油抜きをして、4cm長さのせん切りにする。
- ⑥ 鍋に①と④の野菜とあげを入れ、Bの調味料でしばらく煮て味をつける。
- ⑦ 器に盛ってから、せん切りの赤唐辛子を乗せる。

(参考) 作ってから一晩ぐらいそのまま置いておくとよく味がなじみます。

☆ 玉子焼き器で作る伊達巻

材 料 名	1人分	4人分
卵	1個	4個
白はんぺん	27.5g	110g
砂糖	6.75g	27g
みりん	4.5g	18g
だし汁	7.5ml	30ml
塩	ひとつまみ	ひとつまみ
サラダ油	1.5g	6g

《 作 り 方 》

- ① 白はんぺんは小さく手でちぎっておく。
- ② フードプロセッサーに卵・①・Aを入れ滑らかになるまで良く攪拌する(淡雪缶の残りの卵黄も混ぜる)
- ③ 中火で熱した玉子焼き器(大)にサラダ油をひき、キッチンペーパーなどで余分な脂をふき取る。
- ④ ②を流し入れ、ごく弱火にして、蓋をして15分ほど焼く。
- ⑤ 表面が乾いたら裏返して、弱火で5分ほど焼き、竹串等を刺して生地がくっつかなかったら、火からおろす。
- ⑥ まな板の上に、巻きすの凹凸面を上にしておき、その上にラップを置き、⑤の焼き色の濃い方を下にして乗せ、2cm間隔ぐらいに菜箸で押さえておき、手前から巻いていく。
- ⑦ 巻き終わったら、輪ゴムで3か所程留め、粗熱を取る。粗熱が取れたら、冷蔵庫に1時間ほど入れる。
- ⑧ ラップと巻きすを外し、好みの大きさに切り分ける。

☆ 栗きんとん

《 作 り 方 》

材 料 名	1人分	4人分
さつまいも	87.5g	350g
栗の甘露煮	1個	4個
甘露煮シロップ	12.5ml	50ml
みりん	7g	28g
砂糖	32.5g	130g
クチナシの実	1/4個	1個

- ① さつまいもは、2cm厚さの輪切りにし、皮を厚くむき 10分ほど、水にさらしておく。
- ② クチナシの実は割って、お茶のパックに入れておく。
- ③ 鍋にさつまいもと、クチナシの実、かぶるくらいの水を入れて火にかける。煮立ったら弱火にして、さつまいもが柔らかくなるまで煮る。

- ④ クチナシの実を取り出し、さつまいもの水を切り、木べら等で熱いうちに裏ごしする。
(裏ごしは大変なのでフードプロセッサーで攪拌してもよい。)
- ⑤ もう一度鍋に戻し、Aの調味料を加え、弱火で10～15分焦がさないように練り上げる。
- ⑥ ラップなどで茶金絞りにして上に栗を乗せる。
(好みで栗は粗みじんにしてさつまいもの中に混ぜてから、茶金絞りにしても良い。)

☆ ちくわで門松

《 作 り 方 》

材 料 名	1人分	4人分
ちくわ	1本	4本
いんげん	2本	8本
ブロッコリー	適宜	適宜
かにかま	1本	4本
チーズ	1/2枚	2枚
サラスパ	適宜	適宜

- ① いんげんは熱湯でさっと湯通しして、1本を3つに切り分ける。(長さを揃えないこと)
- ② ブロッコリーは小房に分け茹でておく。
- ③ かにかまは、赤い部分を細長く裂いておく。
- ④ ちくわのまんなかを斜めに切り、端の白い部分を少しだけ残し切り取る。
- ⑤ ちくわに①のいんげんを長さを揃えず、3段になるように差し込む。

- ⑥ 一番手前に、ブロッコリーを差し込む。
- ⑦ ちくわにチーズを巻き付け、正面にかにかまをりぼんのように結び、サラスパで固定する。
- ⑧ 残ったちくわの切れ端は 飾りにする(リングなど)。又は筑前煮に入れてもよい。

☆ 淡雪かん(2色)

《 作 り 方 》

(流し缶2個分)

	材料名	2人分
寒天液	水	400ml
	砂糖	150g
	粉寒天	6g
メレンゲ	卵白	2個分
	砂糖	36g
抹茶	抹茶	4g

- ① 鍋に寒天液の材料を入れて、中火で熱し、混ぜながら、加熱する。煮立ったら沸騰させながら、2分ほど加熱し、粉寒天をしっかり溶かす。(寒天液)
- ② ボールに卵白を入れて泡立て、細かい泡が出てきたら、砂糖を数回に分けて加え、その都度よく混ぜる。ピンと角が立つまで泡立てる(メレンゲ)

- ③ メレンゲに寒天液を少しずつ加え、その都度よく混ぜる。
- ④ ③を2等分して、片方はそのまま流し缶に入れ、表面を平らにし、粗熱を取る。
- ⑤ あとの半分は、抹茶液を入れてよくかき混ぜ、型に流し入れ、表面を平らにし、粗熱を取る。
(抹茶液:抹茶粉)を大さじ2の熱湯でダマが出来ないように混ぜ合わせておく)
- ⑥ 粗熱が取れたら、ラップをして、冷やし固まるまで冷蔵庫に入れて置く(1時間ぐらい)
- ⑦ 型から取り出し、お好みの大きさに切り分ける。(型抜きで好きな形にしても)
(残った卵黄は、伊達巻と一緒に使う)

☆ えびの旨煮

《 作 り 方 》

材 料 名	1人分	4人分
有頭エビ	1尾	4尾
だし汁	35ml	140ml
醤油	3g	12g
みりん	6g	24g
酒	3.75g	15g

- ① エビは頭とからを付けたまま洗って水気を切り背ワタを取る。
- ② 鍋にだし汁 調味料を入れ、煮立ったらエビを「つ」の字になるように丸めて入れる。
- ③ 全体に煮汁が回るように落とし蓋をして3～4分煮て火を止め、煮汁に入れたまま冷ます。

☆ かまぼこの飾り切り

《 作 り 方 》

材 料 名	1人分	4人分
かまぼこ	1/4枚	1枚

- ① すきな飾り切りにする。

☆ ふっくら黒豆

《 作 り 方 》

材 料 名	1人分	4人分
黒豆	75g	300g
水	300ml	1200ml
砂糖	50g	200g
しょうゆ	9g	36g
塩	1.5g	6g

- ① 鍋にAを入れて煮立てる。
(煮立てている間に黒豆を洗う)
- ② 沸騰したら、洗った黒豆を入れ、すぐに火を止め、蓋をしておよそ8ー12時間(一晚)置いておく。
- ③ 火をつけ、沸騰するまでは強火で煮る。
(吹きこぼれるので気を付けて見てること)
- ④ 沸騰したら極弱火にして蓋をしたまま煮る。(煮汁から豆が出そうな時は水を足す)
(3ー4時間ぐらい煮る)
- ⑤ つまんでみて、好みの柔らかさになっていたら、火を止め蓋をしたまま静かに冷ます。
(豆がしっかりと煮汁に浸かっているようにすること)