



1 黒豆／田作り／たたきごぼう

122 / 81 / 57 kcal



- 黒豆
 - 黒豆……………30g
 - 水……………200cc
 - きび砂糖…30g
 - しょうゆ…小さじ1/2
 - 塩……………小さじ1/8
 - 水……………500cc～
 - 重曹……………小さじ1/4
- 田作り
 - ごまめ……………10g
 - くるみ……………10g
 - きび砂糖…大さじ1/2
 - 酒……………大さじ1/2
 - みりん……………大さじ1/2
 - しょうゆ…小さじ1/2
 - サラダ油…少量
- たたきごぼう
 - ごぼう……………60g
 - 水……………500cc
 - 酢……………大さじ1
 - 水……………200cc
 - 酢……………小さじ1
 - 白すりごま…8g
 - 酢……………大さじ1/2
 - きび砂糖…大さじ1/2
 - しょうゆ…大さじ1/2

2 紅白なます／海老の艶煮

21 / 97 kcal



- 紅白なます
 - 大根……………100g
 - 金時人参……………20g
 - 塩……………小さじ1/4
 - ゆずのしぼり汁(※より)…大さじ1/2
 - 酢……………小さじ2
 - 砂糖……………小さじ1
 - 水……………小さじ1/2
 - ビニール袋……………1枚
- 海老の艶煮
 - 海老(有頭)……………2尾(1尾40g)
 - 水……………500cc
 - 塩……………大さじ1
 - 一番だし(★より)+水…合計60cc
 - 酒……………大さじ2
 - みりん……………大さじ2
 - うすくちしょうゆ…小さじ1
 - きび砂糖……………小さじ1/2

3 伊達巻き／サーモンの昆布巻き

2切れ153 / 1本245 kcal



- 伊達巻き (1本分)
 - 卵……………4個
 - はんぺん……………1枚(100g)
 - きび砂糖……………32g
 - みりん……………大さじ1
 - しょうゆ…小さじ1/4
 - サラダ油……………小さじ1
- サーモンの昆布巻き (2本分)
 - サーモントラウト(皮なし)…80g
 - 昆布(早寒昆布)……………30g
 - 水……………400cc
 - かんぴょう……………60cm×2
 - 塩……………少々
 - 酒……………大さじ2
 - しょうゆ……………大さじ2
 - きび砂糖……………大さじ2
 - みりん……………大さじ1
 - 昆布だし(♥昆布の戻し汁)…250cc

POINT

1. 黒豆について:
 - 煮汁から取り出さない理由…煮え上がってすぐに、煮汁から取り出すと、豆にしわがよってしまうので注意(冷めてから出す)。煮汁に浸したまま置いておくとも味をよくふくみ、色もツヤよく仕上がる。
 - 煮るときに重曹・鉄を入れる…重曹を入れることで豆を柔らかくし、鉄を加えると豆を色よく煮ることが出来る。
1. 田作りについて:
 - ごまめの電子レンジ加熱の目安…少し冷めてから折ってみて、ポキッと折れるようになるまで。
 - 調味料の加熱の目安…泡が小さくなってとろみが付いてくる位まで。
 - 煮詰め過ぎると焦げて苦味が出るので注意。
 - 油を加える…材料同士がくっつきにくくなり、ツヤが出る。
1. 3. ごぼうの扱い方:
 - 水+酢をひと煮立ちさせた中でさっと加熱…アクを除き、食感と風味を残す。
 - たたき…繊維が壊れ柔らかくなり食べやすくて味の染み込みもよい。
 - 温かいうちに和え衣と合わせる…味がよくなじむ。
2. 1. 金時人参について:
 - 鮮やかな独特の濃紅色で30cm位の長円錐形、関西を代表する品種。西洋種に押されて現在は関西・四国の一部地域でのみ京人參の名のブランド商品として販売されている。
 - 甘味が豊富で特有の匂いが少なく、肉質が柔らかいのが特徴。
2. 2. 海老(有頭)の下処理:
 - 立て湯・真水でそれぞれ2回ずつ洗う…はじめに、殻に付いた汚れを除いてから下処理(背ワタ取り)をする。
 - 海老から背ワタを取り出す時に付いた汚れを除くために、もう一度洗う。
 - 背ワタ(消化管)をきちんと除く…臭みやジャリジャリした食感を残さないため。
3. 1. 伊達巻き作りのポイント:
 - 材料について…今回、はんぺんのみを入れているが、お好みで海老・白身魚のすり身など入れてもよい。
 - ミキサーに長くかけ過ぎない…長くミキサーにかけてしまうと、空気が多く入り、膨らみ過ぎてフライパンからあふれたり、焼き縮む。
 - 鬼すだれ・成形について…鬼すだれは巻きすの一種で、物を巻いて形付ける調理用のすだれ。焼いた生地が温かいうちに巻きしめると、冷めたころに、形が安定する。
3. 2. 昆布巻きの加熱について:
 - 昆布の柔らかさは好みもあるので、レシピよりも柔らかく仕上げたい場合は、加熱(加圧)の時間を長くしたり、煮含める時間を長めにするとよい。また、圧力鍋を使用しない場合は水分を多くし、加熱の時間を長くする。
4. 1. 材料の下処理について:
 - こんにゃく…すりこ木でたたき、柔らかくし、水から茹でることにより、臭みを除くことができる。
 - また、余分な水分を出すために下茹でを行う。
 - れんこん…酢水にさらし、褐変を防ぎ、アクを抜く。
4. 2. 一番だしの取り方:
 - ①だし昆布の表面の汚れをさっと拭き、繊維に逆らって数ヶ所切り込みを入れ、分量の水に30分程浸けておく。
 - ②浸けておいただし昆布を弱火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、ひと煮立ちさせる。
 - ③一度火を止め、削りがつおを加え、再び火にかけ沸騰したら弱火で1～2分アクを除きながら煮出し、さらして静かにこす。
5. 大根の使い分け:
 - 上部…柔らかく水分が多いので生食向き。ご家庭では「なます」など。
 - 中間部…輪切りにして加熱し、雑煮のもちの土台にしてもよい。
 - 下部…硬いので加熱向き。雑煮の具や煮物などに。

4 お煮しめ

79 kcal



- こんにゃく……………80g
- ごぼう……………30g
- 筍(水煮)……………60g
- れんこん……………40g
- 水……………500cc
- 酢……………大さじ1
- 金時人参……………30g
- 椎茸……………2枚
- 絹さや……………6枚
- 熱湯……………適量
- 塩……………少々
- 水……………450～500cc
- だし昆布……………5g
- 削りがつお……………10g
- 椎茸……………(③の一番だし★と一緒に取る)

5 とろみ餡のみぞれ雑煮

148 kcal



- 角もち……………2個(100g前後)
- ゆず※……………1/2個(へぎゆず直径1cm位のもの2枚)
- 塩(こすり洗い用)……………少々
- 七味唐辛子……………お好みで少々
- 水……………250～300cc
- だし昆布……………3g
- 削りがつお……………6g
- ④の一番だし★と一緒に取る

1 黒豆&田作り&たたきごぼう

◎落しシタの準備(基礎の教科書79ページ参照)。

<黒豆>
 ●黒豆 30g
 ●調味液
 ●水 200cc
 ●きび砂糖 30g
 ●しょうゆ 小さじ1/2
 ●塩 小さじ1/8

加熱調理
 ●水 500cc
 ●重曹 小さじ1/4
 ●水適量

盛り付け
 ●黒豆・煮汁

下準備
 ●黒豆 30g

1 黒豆はさつと洗って、水気をよく切り、計量した調味液に入れ、一晚(8~16時間位)浸ける。鍋に黒豆(調味液ごと)・水・重曹・鉄を入れ落しシタをして強火にかける。

2 アクが出れば除く。沸騰したら弱~中火で加熱する(90分~)。途中煮汁が少なくなったら水を足す。火を止め、鍋止め。器に盛り付け煮汁をかける。

◎くるみ(10g)はオープンでローストして粗くくだいておく(予熱なし電気170℃/ガス160℃ともに10分前後)。

<田作り>
 ●ごまめ 10g

下準備
 ●ごまめ 10g

加熱調理
 ●サラダ油 少量
 ●調味料
 ●きび砂糖
 ●酒
 ●みりん 各大さじ1/2
 ●しょうゆ 小さじ1/2

盛り付け
 ●黒豆・煮汁

3 ごまめはドーナツ状に広げ、電子レンジで加熱する。調味料を中火にかける。小さな泡が全体にアツアツしてとろみがついてきたら火を弱める。

4 サラダ油を加え、ごまめ・くるみを加え和える。重ならないように広げて冷ます。こんもりと盛り付ける。

2 紅白なます&海老の艶煮

<紅白なます>
 ●大根 100g

下準備
 ●大根 100g

加熱調理
 ●ゆずのしぼり汁 大さじ1/2
 ●酢 小さじ2
 ●砂糖 小さじ1
 ●水 小さじ1/2

盛り付け
 ●甘酢

1 大根は皮をむき、繊維に沿った薄切りにし、マッチ棒よりやや細い位の斜めのせん切りにする。金時人参も同様に切る(ただし大根よりやや細め)。ボウルに入れ、塩をして軽く混ぜ、10分おく。

2 ゆず(5-2より)は果汁をしぼり水でぬらした茶こしてこし甘酢を合わせ溶かす。

◎6の和え衣は混ぜ合わせておく。

<たたきごぼう>
 ●ごぼう 60g

下準備
 ●ごぼう 60g

加熱調理
 ●茹で用
 ●水 200cc
 ●酢 小さじ1

和える
 ●和え衣
 ●白すりごま 8g
 ●酢
 ●きび砂糖
 ●しょうゆ 各大さじ1/2

盛り付け
 ●甘酢

5 ごぼうは流水の下でたわしでこすり洗いし、長さ10cm位に切り、縦4~6等分の放射状に切り酢水にさらした後、水気を切る。鍋に水・酢・ごぼうを入れ煮る(沸騰後中火3分)。水気を切る。

6 まな板にごぼうをのせ軽くひびが入る位までたたき長さを半分に切る。温かいうちに和え衣と合わせ味をなじませる。こんもりと盛り付ける。

<しほり~漬ける>
 ●大根
 ●金時人参

盛り付け
 ●甘酢

3 大根・金時人参の水気をよくしぼり、甘酢に加え、よく混ぜ合わせ、漬ける(20分)。器にこんもりと盛り付ける。

<海老の艶煮>
 ◎立て塩(水500cc・塩大さじ1)を2セット用意。

下準備
 ●海老(有頭) 2尾

加熱調理
 ●一番だし(★より) + 水 = 60cc
 ●酒 大さじ2
 ●みりん 大さじ2
 ●うすくちしょうゆ 小さじ1
 ●きび砂糖 小さじ1/2

盛り付け
 ●海老

4 海老(有頭)は立て塩・真水の順に洗い、ヒゲを切り、竹串で背ワタを除き、もう一度立て塩・真水の順に洗い(足の部分を特によく洗う)、水気を除く。

5 鍋に上記を入れ、ひと煮立ちさせる。海老の背を曲げた状態で、形を整えて入れ、加熱する。

6 そのまま置く。海老の頭を左にし、盛り付ける。

3 伊達巻き&サーモンの昆布巻き

◎卵は1個ずつカップに割り、ミキサーカップへ入れ、はんぺん・きび砂糖・みりん・しょうゆを加え、ミキサーにかけ(30秒)、1の生地を準備する。

<伊達巻き>
 ●卵 4個
 ●はんぺん 1枚(100g)
 ●きび砂糖 32g
 ●みりん 大さじ1
 ●しょうゆ 小さじ1/4

加熱調理
 ●サラダ油 小さじ1

成形
 ●アルミホイル

盛り付け
 ●輪ゴム

1 熟してサラダ油をなじませ生地を流し入れる。フタをして蒸す(中火で1分~弱火で15~20分位)。中心まで火が通る表面が乾いてきたら火を止める。

2 蒸らす(3分)。まな板に出す。ラップでつまみに巻き、鬼すだれの手前を持ち上げ鬼すだれでつまみに巻く。ラップの両端は軽く押さえて、密封しておく(蒸らす)。

3 焼き面を下にしてのせる。切った切れ端ものせる。ラップでつまみに巻き、鬼すだれの手前を持ち上げ鬼すだれでつまみに巻く。ラップの両端は軽く押さえて、密封しておく(蒸らす)。

4 端2ヶ所を輪ゴムでしっかり止め、伊達巻きの巻き終わりを下にして冷ます。粗熱が取れ、冷めて形が落ち着いたら8等分に切る。皿に盛り付ける。

<サーモンの昆布巻き>
 ●かんぴょう 60cm×2
 ●昆布 30g
 ●サーモン 80g
 ●塩少々

下準備
 ●かんぴょう 80g
 ●水 400cc

加熱調理
 ●酒 大さじ2
 ●しょうゆ 大さじ2
 ●きび砂糖 大さじ2
 ●みりん 大さじ1
 ●昆布だし 250cc (昆布の戻し汁)

盛り付け
 ●安全ロックピン

5 サーモンラウトは余分な水を除き、長さ15cm位の2本の棒状になるように切る。かんぴょうは水でさつと洗い、塩少々でもみ、水洗いする。水に浸けて戻した後水気をしぼる。

6 昆布の表面の汚れをさつと拭き、長ければ切り水に漬ける(30分)。水気を拭く。サーモンの長さに合わせる。繊維を平行に横に置く(2セット)。サーモンを手前へのせ、少しづつに巻いていく。

7 等間隔に3ヶ所をかんぴょうで結ぶ(少しゆるめに巻く)。上記を入れた圧力鍋に並べ、専用のフタをし、強火にかける。安全ロックピンが上がり、蒸気が出てきたら弱~中火にして10分加熱(加圧)する。

8 火を止めて蒸らす。安全ロックピンが下がっているのを確認し、フタを開け、中火にかけ、軽く煮あめめる。3等分に切り、器に盛り付ける。

4 お煮しめ

◎落しシタの用意(基礎の教科書79ページ参照)。

下準備
 ●筍(水煮) 60g
 ●れんこん 40g
 ●ごぼう 30g

加熱調理
 ●水 500~550cc
 ●だし昆布 5g
 ●削りがつお 10g

盛り付け
 ●ねぎ梅

1 筍(水煮)は熱湯をまわしかけ、水気を切り、形をいかに放射状に切る。

2 絹さややへたと筋を取り(花落ちの部分は残す)、上記でさつと茹で、ザルに上げて冷ます。

3 椎茸は笠と軸に分け、軸は石づきを除去、笠は表面に十文字に切り込みを入れて飾り切り。

4 金時人参は皮をむき、厚さ1~1.5cmの輪切り(2枚)。梅型で抜く。花びらと花びらの間に深さ2mm位の切り込みを入れる。万円で花びらの表面を斜めにそくように切り取る。

5 ごぼうは流水の下でたわしでこすり洗いし、厚さ5mm位の斜め切りにし、酢水にさらし水気を切る。れんこんは皮をむき花切りにし7~8mmの輪切り、又は、半月切り(1人1~2切れ)。酢水(ごぼうと一緒)にさらし、真水でさつと洗う。

6 こんにやくはすりこ木でたたき、水から下茹でし沸騰したら1~2分茹で水気を切る。厚さ7~8mmに切り(1人2切れ、中央に1cm位の切り込みを入れる)。切れ込みにこんにやくの片端を通す。

7 鍋に上記を入れひと煮立ちさせる。アクが出たら除き、落しシタとフタをして、加熱する(弱~中火8分)。

8 金時人参・椎茸を加え、みりん・うすくちしょうゆを加え落しシタをしてさらに煮る(5分)。火を止め、時間があれば、フタをし、味をなじませる(鍋止め)。彩りよく盛り付け、絹さやを3枚一組にして飾る。

5 とろみ餡のみぞれ雑煮

◎水250~300cc・だし昆布(3g)・削りがつお(6g)で、一番だしを取っておく(★(裏のPOINT)4-2を参照)。

下準備
 ●角もち 2個

加熱調理
 ●水 250~300cc
 ●だし昆布 3g
 ●削りがつお 6g

盛り付け
 ●あんの一部
 ●角もち
 ●残りあん
 ●大根おろし
 ●へぎゆず
 ●七味唐辛子
 ●お好みで少々

1 角成ちはオープン又はトースターで加熱。大根は皮をむき、食べる直前にすりおろし、水気を軽く切る。

2 ゆずは丸のまま塩でこすり洗する。皮をへぎゆずにし、さつと水にさらし水気を切る。

3 鍋に上記を入れ、混ぜながら加熱する。糊にあんを少し入れて、もちをのせる。

4 残りのあんをかけ、大根おろしをのせる。へぎゆずを飾る。お好みで七味唐辛子をふる。