

今日のメニュー <新年を迎える!~定番・おせち料理>

☆定番おせち4品

・伊達巻・牛肉の八幡巻き・松風焼き・きんとん

☆紅茶豚幽庵漬け・温野菜添え

☆定番おせち4品

○伊達巻・・・巻き物に似ている形から学問や習い事の成就を願う縁起物

材 料	1本分
卵	5個
はんぺん	150g
「だし汁	1/2カップ
A砂糖	大さじ3
「みりん	大さじ2
「塩	小さじ1/2

(作り方)

- 1、ミキサーにはんぺんを入れ、Aの調味料を加えて回す。よく混ぜたら、卵を1個ずつ加えて回す。
- 2、型にクッキングシートをしき、1の液を流す。
- 3、180℃に予熱したオーブンで20分焼く。
- 4、焼き上がったら、熱い内に焼き色がついた面を下にして、巻きすの上におき、クッキングシートをはがす。巻きやすいように、手前に包丁で3cm位の間隔で浅く切り込みを入れる。
- 5、巻きすですっかり巻き、巻き終わったら輪ゴムで止める。立てて冷ます。冷めたら、巻きすをはずして、1.5cm厚さに切る。

○牛肉の八幡巻き・・・ごぼうの根野菜を「根気」と「土に根付く」から、家の「土台」が

堅固であるように願う

材 料	2本分
牛もも薄切り肉	200g
小麦粉	適量
ごぼう	1/3本
にんじん	1/2本
サラダ油	適量
「しょうゆ	大さじ2
A酒	大さじ2
「みりん	大さじ2
「砂糖	大さじ1

(作り方)

- 1、野菜の下準備をする。
①ごぼう——皮をこそげて、牛肉の幅より少し長めに切り、縦に2~4つに切る。水にさらす。
にんじん——ごぼうと同じくらいの長さの棒状に切る。
②フライパンにごぼう、にんじんを並べて入れ、かぶるくらいの水を加える。酢少々を加えて水気がなくなるまで煮る。冷ます。
- 2、牛肉を広げて、上に小麦粉をふり、1のごぼうとにんじんの水気をふいて4本を市松模様になるようにまとめる。これを牛肉にのせて手前からしっかり巻く。端の方も小麦粉をふり、巻き終わったら、全体にも小麦粉をふる。
- 3、フライパンに油を入れて熱し、2の巻き終わりを下にして入れ焼く。その後転がしながら全体を焼く。軽い焦げ目がつく位に全体が焼けたら肉汁などをペーパータオルでふく。
- 4、Aの調味料を混ぜ合わせたたれを回し入れ、煮詰めながら全体にからめる。照りがでたら火を止めてバットに取り出し冷ます。冷めて食べやすい大きさに切る。

○鶏の松風・・・表だけにけしの実やごまがふられることから、裏表がないようにの願いを込めて

材 料	作りやすい分量
A 鶏ひき肉	100g
└ 酒	大さじ1
鶏ひき肉	200g
┌ 砂糖	大さじ1/2
┌ 赤みそ	大さじ1/2
┌ 卵	1個
└ パン粉	大さじ3~4
卵白	少々
ケシの実(ごま)	少々
サラダ油	少々

- (作り方)
- 鍋にAの鶏肉、酒を加えて軽く炒る。
(鶏肉の半分を炒ると、焼いたときに縮むのを防ぐ!)
 - 1をすり鉢かフードプロセッサーに入れてする。残りの鶏ひき肉も加えて一緒にすり混ぜる。砂糖、みそ、卵を加えて粘りがでるまで混ぜてパン粉を加えてさらに混ぜ合わせる。
 - 油を薄くぬった型に、2を入れて平らにならす。200℃に熱したオーブンで10分位焼く。途中1回取り出して、卵白をぬりけしの実(ごま)をふり、5分位焼く。
 - 焼き上がったらひき肉からでた脂を熱い内に捨てて完全に冷ます。冷めてから、扇形に切って盛る。

○きんとん・・・「金団」の字をあてて、蓄財や生活の豊かさを願う

材 料	作りやすい分量
さつまいも	300g
くちなしの実	1個
水	400ml
┌ ゆで汁	(100ml)
A 砂糖	大さじ3
└ みりん	大さじ3

- (作り方)
- さつまいも——1cmの輪切りにして皮を厚めにむいて、水にさらす。(途中水を2回位変えて! 20~30分)
くちなし——半分に切って、お茶用パックなどに入れる。
 - 鍋に水2カップ位とくちなしの実を入れる。サツマイモの水気を切って加えてゆでる。竹串がスッと通る位になったらくちなしの実はとりだし茹で汁をきる。**(100ml位残す)**
 - さつまいもはつぶして(裏ごししてもよい)Aを加えて混ぜ合わせる。強火にかけて煮たったら火を弱めて練りながら混ぜる。
 - ぼつてりなったら火を止めて粗熱をとる。
等分に分けて1つつ丸める。水で濡らし固く絞った厚めのキッチンペーパー(ラップ、さらしなど)に包み口をギュッとねじって茶巾絞りにする。

☆つくりおきできる肉料理

○紅茶豚の幽庵漬け・温野菜添え

材 料	作りやすい分量
豚肉(塊)	300g
紅茶パック	2~3袋
<浸け汁>	
しょうゆ	大さじ4
酒	大さじ2
みりん	大さじ4
酢	大さじ2
柚子薄切り	1/2個
練り辛子	適宜
ブロッコリー	1/2~1/3個
かぶ	小1個
にんじん	1/2本
れんこん	50g

(作り方)

1、紅茶豚幽庵漬けをつくる。

- ① 豚肉——塊のまま、紅茶を入れて沸騰した湯に入れてゆでる。
- ② 浸け汁のAの調味料と柚子の薄切りを混ぜ合わせる。
- ③ 豚肉に火が通ったら、熱い内に②の浸け汁に漬ける。

2、温野菜をつくる。<

- ① ブロッコリー——小房に分ける。
かぶ——くし形に切る。
にんじん——薄めの輪切りにする。
れんこん——皮をむいて輪切りか半月切りにして酢水に放す。
- ② 鍋に水、にんじん、かぶ、れんこんを入れて火にかける。沸騰したらブロッコリーを加えて1~2分ゆでる。ザルにあげて、水気を切る。

- 3、豚肉を薄切りにして野菜と一緒に盛り合わせる。浸け汁に辛子をといて添える。

<おせち料理の参考に!>

- ・紅白なます・ ・赤い色は正月の神様を迎える目印の色、また魔よけの色といわれる。

白は潔白に通じ、清らかな生活を願っていただくもの。

材 料	2人分
大根	150g
にんじん	30g
塩	小さじ1/6
↑砂糖	大さじ1
A酢	大さじ1
↓塩	少々
柚子皮	少々

(作り方)

- 1、大根——皮をむいて、4~5cm長さのせん切りにする。
にんじん——皮をむき、4~5cm長さのせん切りにする。
- 2、1をボウルに入れて、塩をもみこみ、しんなりするまでおく。
- 3、Aを混ぜ合わせて、甘酢をつくる。
- 4、2の水気をよく絞り、3の甘酢で和える。器に盛りせん切りの柚子皮を天盛りする。

・黒豆

材 料	
黒豆	乾1カップ
水	5カップ
塩	小さじ1/2
砂糖	1~2カップ

- 1、厚手の鍋に洗った黒豆、分量の水、砂糖、塩を入れて1日つける。
- 2、充分膨らんだら火にかける。煮たったらアクを除き弱火にして煮る。
- 3、まめが指先でかんたんにつぶれるくらいの柔らかさになったら火を止めて、そのまま冷ます。

○ おせち料理のいわれを知ろう!

- 「おせち(節供^{せうく})」は、神様へのお供えもののこと。節とは神祭りの日であり、正月が最も重要な節の日であるため、年神に供える料理を「節供料理」というようになりと縮まって「おせち」と言うようになった。
- 「祝い肴」は3種。3は完全を意味する数字で全体を1つにまとめると言われた。
 - ・ 黒豆・・・黒は厄除けの色。まめに暮らせませうとの願い。
 - ・ 数の子・・・鯉の卵巣の塩蔵。子孫繁栄を祈念する。
 - ・ 田作り・・・かたくちいわしを干したもの。五穀豊穰を祈念。
 - ・ たたきごぼう・・・関西では入れることが多い。豊年の時に飛んで来る、聖なる黒い鳥を模す。
- 「お重詰め」 — 一の重・祝い肴(黒豆、数の子、ごまめなど)
二の重・口取り(金団、伊達巻など)
三の重・海の幸(海老、鯛、鮑など)
与の重・山の幸(蓮、くわい、さといも(煮物))
- 「お屠蘇」は、本来酒やみりんに数種類の生薬(屠蘇散)を漬け込んだ薬草酒の一種。邪気を払い無病息災を祈っていただく正月の祝い酒。
- 「祝い箸」正月におせち料理や雑煮をいただくときは、「柳箸」を使う、柳の木の両端を丸く細く削ってつくった箸。両端が補足、中央は太くふくらんだ形をしている。柳の木はじょうぶで折れにくく、木肌が白いことから物を清め邪気を払うとされ縁起がよいとされる。