

2022年1月の献立：お節



●お節 各4人前



①「紅白なます」

大根 10cm幅

人参 5cm幅

塩 適量

甘酢 2021年4月29日投稿「花見弁当 菊花ラディッシュ」参照

②「伊達巻き」

卵 4個

はんぺん 100g

みりん 大さじ1

砂糖 大さじ3

醤油 大さじ1/2

〈シロップ〉

水 50ml

砂糖 30g

③「たたきごぼう」

ごぼう 100g

ごま 大さじ2

みりん 小さじ2

薄口醤油 小さじ2

米酢 小さじ1.5

④「筑前煮」

鶏もも肉 150g

里芋 200g

蓮根 100g

人参 1/4本

椎茸 3枚

こんにゃく 1/2枚

ごぼう 50g

絹さや 4枚

出汁 80ml

醤油 大さじ2.5

酒 大さじ2

みりん 大さじ2

ごま油 小さじ1

⑤「海老の旨煮」

殻付き海老 6尾

出汁 180ml

薄口 20ml

砂糖 20g

みりん 20ml

酒 20ml

●作り方

「紅白なます」

- 1、甘酢を作る ※2021年4月29日投稿「花見弁当 菊花ラディッシュ」参照
- 2、大根は5cm幅に2等分する。大根、人参の皮を剥き短冊切りにする。
- 3、2をボウルに入れ塩をふたつまみ程度ふりかけ軽く混ぜ水気が出るまで10分程度置く。
- 4、水気をしぼり甘酢に漬け半日ほど置いたら完成。

「伊達巻き」

- 1、はんぺんを1cm角に切る。
- 2、フードプロセッサーに1と卵1個、砂糖を入れはんぺんの粒がなくなるまで攪拌する。
- 3、2に残りの卵とみりん、醤油を加えさらに攪拌する。
- 4、26cm程度の角型にクッキングシートをひき3を流し入れ、170度のオーブンで15分～20分焼く。※途中焦げそうな場合はアルミホイルを上から被せる。
- 5、砂糖、水を鍋に合わせ、砂糖が溶けるまで火にかける。
- 6、巻き簾を一度濡らし軽く拭く。巻き簾の上に綺麗な焼き色の面が下になるよう生地を置き全体にシロップを塗る。
- 7、1cm間隔で横に浅く包丁で切り込みを入れる。(手前側1/3の範囲)
- 8、手前からきつめに巻き、巻き簾に巻いたまま両側を輪ゴム等で固定し1時間程度冷めるまで形を馴染ませる。
- 9、乾かないようにラップで包み、冷蔵庫で冷やす。
- 10、1～1.5cm幅にカットして完成。

「たたきごぼう」

- 1、すり鉢等でごまを粗めにすりつぶし、醤油、みりん、米酢を加え混ぜ合わせる。
- 2、ごぼうを洗い、縦に1/4に切る。
- 3、包丁の背やすりこぎ等でごぼうの繊維を崩すように軽く叩く。
- 4、4cm～5cm幅に長さを揃えて切る。
- 5、水にさらす。
- 6、沸いたお湯に小さじ1の塩を加え2～3分歯応えが残る程度に茹でる。
- 7、ごぼうが熱いうちに水気を切って1のタレと和える。
- 8、半日程度置き味をなじませて完成。

「筑前煮」

- 1、鶏もも肉は皮を取り除き一口大に切る。
- 2、人参、蓮根も皮をむき一口大に切る。蓮根は酢水にさらす。
- 3、ごぼうは綺麗に洗い一口大に切り水にさらす。
- 4、椎茸は石突を取り除き一口大に切る。
- 5、里芋は皮をむき一口大に切り、3~4分下茹でする。
- 6、こんにゃくはねじりこんにゃく（5~6mm幅にスライスをして真ん中に切り込みを入れ片方の端を穴に通しひく）にして2~3分下茹でする。※写真参照
- 7、鍋または深めのフライパンに油大さじ1をひき、鶏肉を炒める。
- 8、鶏肉の表面の色が変わったら、人参、蓮根、こんにゃく、ごぼうを加えて炒め合わせる。
- 9、2~3分炒め全体に油がまわったら里芋、椎茸を加える。
- 10、出汁、醤油、酒、みりんを加えクッキングシート等で落とし蓋をして中火で10分煮る。
※火の通りを均一にするため途中1、2度全体を混ぜる。
- 11、10分後落とし蓋を外し煮汁が少し残る程度まで煮詰めていく。
- 12、火を止めごま油小さじ1を回しかけ全体を混ぜ器に盛り、茹でて半分にカットした絹さやを飾って完成。



「海老の旨煮」

- 1、楊枝等を使って海老の背腸を取り除く。※殻は剥かない。
- 2、海老を塩茹でし、水気を切って大きめの容器に入れておく。
- 3、出汁、砂糖、酒、みりん、醤油を鍋に合わせ一度沸かし、2に注ぎ入れる。
- 4、冷ましながらか味を染み込ませて完成

(料理：丹羽美紀子在ハンブルク総領事公邸料理人)