



手作りおせち

このレシピは「食と健康の応援団」ヘルスマイト(食生活改善推進員)が作成しました。



おせち料理は年の初めに年神様と食をともにするハレの日の食事で、家族の健康と幸福や豊作を祈る思いが込められています。今回は、「新年もしあわせな1年となりますように」と願いをこめて、平成24年に掲載して大好評だった伊達巻と、茨城県特産のれんこんを使ったお正月向けのお料理をご紹介します。

おせち料理は手作りすると、市販品よりも甘さ、塩分を控えることができます。おもてなしにもピッタリですので、ぜひ！お試しください。

❖ フライパンでつくる伊達巻 (1本分)591kcal

◆ 作り方

- ① 卵は割って軽くほぐす。はんぺんは袋に入れたまま手でよくつぶす。
- ② ミキサーの中に材料Aをすべて入れ、30秒ほど混ぜる。
- ③ フッ素樹脂加工のフライパン(26cmくらいのもの)に油を薄く、まんべんなく塗り、中火にかける。温まったら、ミキサーの生地を流しこみ、蓋かアルミホイルをかけて弱火で7~8分焼く。
- ④ 表面を指でさわってくっつかなければ火を消し、ふたをしたまま3分蒸らす。
- ⑤ フライ返しを生地とフライパンの間に入れて1周させ、生地を離し、まな板の上に焼き面が下のまま取り出し、両側を切り落とす。
- ⑥ 鬼すだれ(巻きす)の上にラップを敷き、その上に⑤を焼き面が下のままのせて、巻きやすいように均等に3本くらい浅く切り込みを入れる。
- ⑦ ⑤で切り落とした部分を⑥にのせて芯にして、手前からきつく巻いて両端を輪ゴムでとめ、冷めるまで置いておく。
- ⑧ 好みの厚さに切って盛り付ける。



◆ 材料(1本分)

卵	4個	} A
はんぺん	1枚	
砂糖	30g	
みりん	大さじ1	
サラダ油	小さじ1	

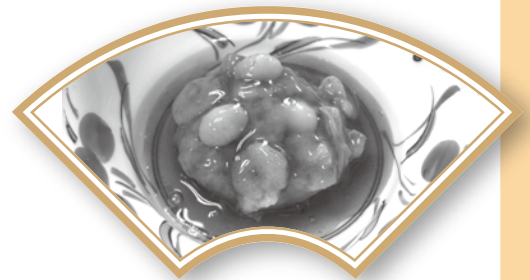
❖ れんこんまんじゅう (1人分)73kcal

◆ 材料(4人分)

れんこん	250g	だし汁	150ml
塩	小さじ1/2	みりん・しょうゆ	各大さじ1/2
むきえび	40g	片栗粉・水	各小さじ2
ぎんなん	12個	ゆずの皮	少々

◆ 作り方

- ① れんこんは皮をむき、目の粗いおろし金ですりおろし、塩を加えよく混ぜる。
- ② むきえびは水気をふき取る。ぎんなんは、殻を除きゆでて薄皮をむく。
- ③ ①のれんこんを4等分にして軽くまとめて耐熱皿に入れ、むきえび、ぎんなんをのせて、蒸気の上だった蒸し器で8分くらい蒸す。
- ④ あんをつくる。鍋にだし、みりん、しょうゆを入れて火にかけ、煮立ったら火を止め、水溶き片栗粉を加えてよく混ぜる。再び火にかけて混ぜ、とろみがついたら火から下ろす。
- ⑤ ③を器に盛り、④のあんをかけ、すりおろしたゆずの皮を散らす。



牛久市はスローフードを応援しています。

平成27年1月1日(1136)号

発行・編集 / 牛久市市民活動課
〒300-1292 茨城県牛久市中央3丁目15番地1
☎029-873-2111 FAX029-873-2401
HP <http://www.city.ushiku.lg.jp/>

再生紙、環境に優しい植物油インキを使用しています。