桑員地区リーダー研修会
おせち料理

令和6年12月5日（木）
献立：　いなべ市食生活改善推進協議会

※鶏肉の照り焼きロール

材料		4～6人分
鶏モモ肉	300gぐらい	1枚
ごぼう	5~7mm角で15-20センチ	20g（13gx2）
人参	5~7mm角で15-20cm	20g（13gx2）
いんげん	15～20cm	2本
水		おおさじ1
A	だし汁	200cc
	醤油	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	みりん	大さじ2分の1
B	酒	大さじ1
	醤油	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	みりん	大さじ1
タコ糸	2メートルぐらい	1本

作り方

1，ごぼうは　酢水にさらしておく。
2，ごぼう・人参・いんげんをAの調味料で先に煮ておく。
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(麺棒)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、焼く面をすこ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取る。
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，Bの調味料を加えて煮詰める。
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

	材料	4~6人分
	ごぼう	50g
	人参	150g
	蓮根	100g
	たけのこ水煮	60g
	干ししいたけ	4-6枚（人数分）
	早煮昆布	10-12cm
	絹さや	4-6個（人数分）
	こんにゃく	150g
A	砂糖	大さじ1
	塩	小さじ2分の1
	だし汁	適宜
	サラダ油	大さじ1
B	だし汁	350ml
	酒	大さじ3
	みりん	大さじ3
	砂糖	大さじ1
	醤油	大さじ2
	仕上げ用みりん	大さじ1

作り方

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。　鍋に酢（分量外）を入れ4～5分湯がく。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，干ししいたけと昆布は水で戻し、干ししいたけは食べやすい大きさ、昆布は1,5cm幅に切り、結んでおく。（しいたけは、亀甲模様でもよい）
3，人参は皮をむき、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、やや弱めの中火で落とし蓋をして10分ほど煮る。
7，醤油大さじ2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、仕上げ用のみりん大さじ1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。人参と絹さやを乗せる



※アーモンド田作り

	材料	4～6人分
	ごまめ	２０ｇ
	アーモンド（無塩）	２０ｇ
A	砂糖	大さじ2
	醤油	大さじ1
	みりん	大さじ2分の1
	酒	大さじ2分の１

（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，煮立てると泡がたつので、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

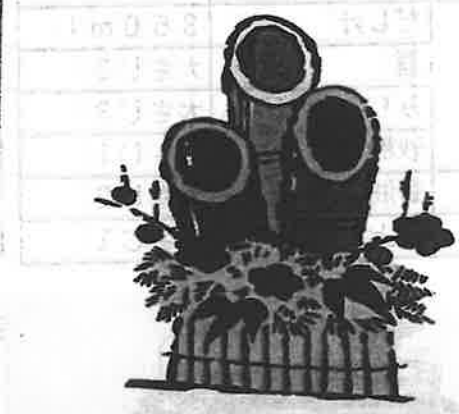
材料		4～6人分
大根		３００ｇ
人参		５０ｇ
蓮根		６０ｇ
ごぼう		３０ｇ
干ししいたけ		２枚
あげ		小2枚
赤唐辛子		少々
A	だし汁	２５０ｍｌ
	薄口醤油	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	みりん	大さじ2分の1
B	酢	大さじ5
	砂糖	大さじ3
	薄口醤油	大さじ2分の1
	塩	少々

作り方

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（小匙１）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，油揚げは熱湯を掛け、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付ける。
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		玉子焼き器（大）1個分
	卵	4個
	白はんぺん	１１０ｇ（1枚）
A	砂糖	大さじ3
	みりん	大さじ１
	だし汁	大さじ2
	塩	ひとつまみ
	サラダ油	大さじ2分の1

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撹拌する（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油をふき取る。
4，　２を流しいれ、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くなったら、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

	材料	４～6人分
	さつまいも	３５０ｇ
	栗の甘露煮	4－6個
A	栗の甘露煮シロップ	５０ｍｌ
	みりん	２７ｇ
	砂糖	１３０ｇ
	クチナシの実	1個

作り方

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，　クチナシの実は取り出し、さつまいもの水を切り、フードプロセッサーにAの調味料とともに入れ滑らかになるまで撹拌する。
5，　もう一度鍋に戻し、、弱火で１０麩程焦がさないように練り上げる。
6，　ラップなどで茶巾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芋の中に、混ぜてから茶巾絞りにしてもよい）

※ちくわで門松

材料	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
かにかま	1本	４本
チーズ	2分の1枚	2枚
サラスパ		適宜

作り方

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、長いようなら端の白い部分を少し切り取る。
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、正面にかにかまをリボン🎀のように結び、サラスパで固定する。
8，　ちくわの切れ端があるときは　飾りにする（リングなど）又は筑前煮に入れてもよい。

※ 素手で扱うので、各自自分のものを作って下さい。

※淡雪かん（２色）

材料　（流し缶２個分）

寒天液	水	４００ｃｃ
	砂糖	１５０ｇ
	粉寒天	６ｇ
メレンゲ	卵白	2個分
	砂糖	大さじ4
抹茶		小さじ２

作り方

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、粉寒天をしっかりと溶かす（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，あとの半分に、抹茶液を入れてよくかき混ぜ、型に流しいれ、表面を平らにし、粗熱を取る。
（抹茶液ー抹茶粉をおおさじ２の熱湯でダマが出来ないよう混ぜ合わせておく）

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、伊達巻に一緒に使う）

※えびの旨煮

材料	4－6人分
有頭エビ	4－6尾
だし汁	１４０ｍｌ
醤油	小さじ２
みりん	小さじ4
酒	大さじ1

作り方

1，エビは頭とからを付けたまま洗って水けをきり、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し蓋をして、3～4分煮て、火を止め煮汁にいれたまま冷ます。

※かまぼこの飾り切り

材料		
かまぼこ		1枚

すきな飾り切りにする

※ふっくら黒豆

材料		分量
	黒豆	３００ｇ
A	水	1200ml
	砂糖	２００ｇ
	薄口醤油	大さじ２
	塩	小さじ１

作り方

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8－12時間（一晩）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）
（3－4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）

※ごはん　1人　１１０ｇ