



ならいちばのキッチン親子料理教室

おせちレシピ



奈良のお雑煮

- だしをとる。
煮干しを水につけておく。その後弱火で煮上げ、沸騰を4～5分持続させる。
- 大根・人参・小芋を輪切り、豆腐をサイコロ状に切る。
- 切った食材をだし汁にに入れて、柔らかくなるまで煮る。その後、白みそを加える。
- 白餅をオーブントースターで焼く。柔らかくなったら鍋に加え、少し煮る。
- (A) のきな粉、砂糖、塩を混ぜておく。
- 汁につかった餅を取り出し、きな粉をまぶして食べる

材料 (5人分)

大根	200g
人参	50g
豆腐	150g
小芋	100g
煮干し	20g
水	800ml
白みそ	60g
丸もち	5個
(A) きな粉	15g
(A) 砂糖	15g
(A) 食塩	0.5g



きんとん

- さつまいもを大きめに切り、皮を剥く。アクを抜くために水につけておく。
- さつまいもが柔らかくなるまで煮る。柔らかくなったら取り出し、熱いうちにつぶしておく。
- 潰したさつまいもに甘露煮の液を加え混ぜる。形を整え、上に栗をのせる。

材料 (5人分)

さつまいも	150g
栗甘露煮	5個
甘露煮の液	大さじ3

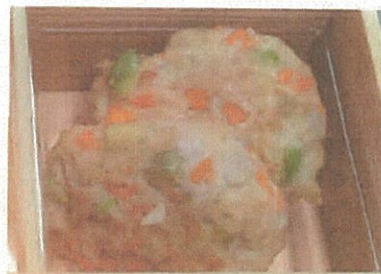


たづくり

- ピーナッツを5mm程度の大きさに刻む。
- フライパンに油を入れ、ごまめをカリッとするまで炒める。クッキングシートを敷いたバットに取り出す。
- フライパンを軽く拭き (A) を入れて泡が立ったら火を止めて素早くピーナッツと2のごまめを入れ絡める。
- クッキングシートを敷いたバットに取り出し、広げて冷ます。

材料 (5人分)

ごまめ	30g
ピーナッツ	30g
(A) 砂糖	10g
(A) しょうゆ	7g
(A) みりん	10g
(A) 酒	3g
油	5g



彩つくね

- にんじん、レンコン、枝豆を粗みじん切りにする。
- 鶏ひき肉に (A) を加え、粘り気が出るまでよく練る。
- 鶏ひき肉に刻んだ野菜、片栗粉を加えて混ぜて10個に丸める。
- フライパンで蓋をして中火で焼く。ひっくり返し両面焼き中まで火を通す。

材料 (5人分)

鶏ひき肉	150g
にんじん	10g
レンコン	30g
枝豆	20g
片栗粉	6g
(A) しょうゆ	7g
(A) 砂糖	3g
(A) みりん	3g
(A) おろししょうが	3g



試食：おせちレシビ

黒豆寒天



材料 (5個分)
 黒豆甘煮 15粒
 栗甘露煮 1粒
 粉寒天 3g
 水 100g (ほうじ茶)
 豆乳 200g
 砂糖 30g

作り方
 水に粉寒天を加え、沸騰させる。(完全に溶けるまで1分程度静かに沸騰させる。)
 砂糖を加え溶かす。
 寒天液をカップの7分目まで注ぎ固める。
 黒豆、栗をトッピングし
 残りの寒天液をかけ固める。

柿入り紅白なます



材料
 大根 300g・人参 30g
 柿 100g
 白いりごま 少々
 砂糖 33g
 酢 30g 合わせ酢
 食塩 2g

作り方
 大根・人参は千切、柿は太目の千切にする。
 大根・人参に食塩 (小さじ半分程度) をふりかけなじませる。
 出てきた水分を絞る。
 調味料で合わせ酢を作り漬け込む。
 柿を混ぜ合わせ盛り付け、いりごまをかける。

梅花にんじん・蓮根の煮物



材料
 人参 80g
 蓮根 100g
 だし醤油 小さじ2杯
 みりん 小さじ2杯
 水 材料がかぶるくらい

作り方
 人参・れんこんは8mm程度の輪切りにする。
 人参は梅型に型抜きし包丁を斜めに入れねじり梅にする。
 水からゆで8分通り火が通ったら調味料を加え煮る。