

# 食生活改善推進員研修会（おせち料理）

おせち料理に保存食や作り置きが多いのは、歳神様を迎えている間に、物音をたてることや、煮炊きをするのを慎むためという説もあります。重箱に詰める料理一つ一つに、1年間元気に暮らせるようにという願いが込められています。おせち料理やお雑煮は、日本各地で異なる文化があります。今回は、各地の文化を味わってみましょう！

平成 29 年 12 月 5 日（火）

## てまい寿司

<材料2人分>（4個分）

米	1/2 合（80g）	
A	砂糖	小さじ 1/2（1.5g）
	酢	大さじ 1/2（7.5g）
	白すりごま	小さじ 1/2（1.5g）
	きざみ生姜	2g
卵	1/2	
人参	20g	
B	砂糖	小さじ 2（6g）
	だし汁	100ml

### 【作り方】

- ①米を炊く。
- ②A と炊いた飯を合わせて切るように混ぜる。
- ③卵を割りほぐし、小鍋に入れて弱火で炒る。菜箸は 4 本程度使い、細かくする。
- ④②・③をそれぞれ人数×2個で等分し、ラップに卵→飯の順に並べ、茶巾絞りのようにギュッと絞る。
- ⑤人参は 1cm 幅の花形に飾り切りし、B で煮る。
- ⑥4 のラップをはずし、



『ぬた和え』という料理がありますが、『ぬた和え』はゆでたネギを酢味噌で和えたもの。『ひともじのぐるぐる』は、ゆでた『ひともじ』に酢味噌を和えないで上からかけるという料理。

## ひともじのぐるぐる(熊本県)

<材料2人分>

ひともじ	1/2 束（50g）	
C	みそ	小さじ 1 弱（5g）
	酢	小さじ 1 弱（4g）
	酒	小さじ 1 弱（4g）
	砂糖	小さじ 1/2（1.5g）
	練からし	小さじ 1/2

### 【作り方】

- ①ひともじは、さっと茹でる。
- ②ひげ根を取り除き、白い部分に葉をくるくると巻き付け、器に盛る。
- ③C を混ぜ合わせて辛子酢味噌を作り、②にかける。

※ひともじは熊本特産の細ねぎの一種。無い場合は小ねぎで代用。

## 鶏の松風焼き

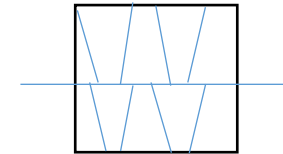
<材料2人分>

鶏ひき肉	70g	
D	赤みそ	小さじ 2（12g）
	砂糖	小さじ 2（6g）
	酒	小さじ 1/2（2.5g）
	みりん	小さじ 2/3（4g）
	パン粉	大さじ 2（6g）
卵	1/2 個	
けしの実	小さじ 1 弱	

### 【作り方】

オーブンを 180℃に予熱しておく

- ①D を小鍋に入れ、弱～中火にかけて練る。沸騰したら火からおろす。
- ②すり鉢にひき肉・パン粉・卵を入れてすり混ぜ、粗熱が取れた①を加えてさらによく混ぜる。
- ③クッキングシートに 1～2 センチ厚さで正方形に成形し、上面にけしの実をつける。
- ④180℃のオーブンで 15 分加熱する。
- ⑤粗熱が取れたら、扇形になるように切る。



松風（待つ風）ばかりで浦寂しいと表現され、上の表面部分だけトッピングをして裏の部分は何も無い（裏側は寂しい感じがする）料理を松風と呼ぶようになったそうです。

## サーモンのテリーヌ

<材料2人分>

G	生サーモン	60g
	生クリーム	35ml
	卵白	1/2 個分
	酒	小さじ 1（5ml）
	顆粒コンソメ	1g
	粗びきこしょう	適量
	赤パプリカ	10g
	パセリ	適量

### 【作り方】

- ①サーモンはキッチンペーパーで水気を拭き、ひと口大に切る。
- ②G の材料をミキサーにかけ、滑らかにする。
- ③パプリカはみじん切りにして、②の生地に混ぜる。
- ④ラップを大きくひき、③のをせて箸をくるくるとひねって円筒状にする。  
☆量が多い場合はクッキングシートを敷いて耐熱容器や牛乳パックに流しても◎
- ⑤上からさらにラップで包み、500W のレンジで 4 分加熱する。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷ます。
- ⑥切り分けて、パセリを散らす。

## 菊花かぶ甘酢漬け

<材料2人分>

かぶ	小さめ2個
E	水 150ml
	塩 小さじ1 (6g)
F	砂糖 小さじ2 (6g)
	酢 大さじ1 (15g)
	水 小さじ1 (5g)

※大きなかぶの場合はちょうどいい大きさに切ってから使う。

【作り方】

- ①かぶを菊花切りにする。  
※1口皮をむいて、茎の面を下にしてまな板に置き、両端に割りばしを並べる。(下を5mm残すため)  
2口縦横に1~2mm幅に包丁で切れ込みを入れる。下まで切らないよう注意。  
3口ひっくり返して、茎の面に斜め十字に切れ込みを浅く入れる。
- ②分量の水と塩を合わせて溶き、菊花に切ったかぶを漬ける。
- ③Aの材料を合わせて溶き、塩水に漬けたかぶをよく絞って入れる。(30分以上漬ける)

長寿を願う縁起物！  
「頭(かしら)」を目指すようにとの言われも。

## お雑煮(奈良県)

<材料2人分>

白玉粉	50g
(1人当たり3個)	
大根(細いもの)	40g
人参(細いもの)	20g
里芋	40g
木綿豆腐	30g
こんにゃく	30g
だし汁	300ml
みそ	小さじ2 (12g)
H	きなこ 10g
	砂糖 小さじ2 (6g)

【作り方】

- ①大根・人参・里芋はよく洗って皮をむき、7mm幅の輪切りにする。里芋は水から茹で、下茹でする。
- ②木綿豆腐・こんにゃくは1.5cmのさいの目切りにする。
- ③だし汁に人参・大根を入れフタをして中火にかける。
- ④白玉粉を分量の水(材料外)でこね、人数×3個に丸めておく。
- ⑤沸騰したら弱火にして、大根・人参に火が通ったら里芋・②・④を加える。
- ⑥白玉が浮いてきたらみそを溶き入れ、盛り付ける。
- ⑦Hは合わせて混ぜ、別の器に盛り付けて、餅をつけながら食べる。

椀のフタのきなこをつけて、餅を頂きます。

	Kcal	たんぱく	脂質	Ca	塩
てまり寿司	169	3.9	1.9	19	0
ひともじのぐるぐる	25	1.0	0.3	29	0.3
鶏の松風焼き	126	8.8	6.3	35	0.9
サーモンのテリーヌ	122	7.8	9.2	13.6	0.5
菊花かぶ甘酢漬け	27	0.5	0.1	17	0.2
お雑煮	173	5.7	2.6	52	0.9
計	642	27.7	20.4	166	2.8

### ◎今日のレシピのポイント◎

おせち料理は「ハレ」の日の料理のため、見た目は華やかに。  
調味料も日持ちがするように贅沢に使用します。酢や砂糖、水だしのための塩をうまく使って、減塩も意識していきましょう。  
普段作るおせちと一風変わったものを目指してみました！来年のおせちに、一品加えてみてください♪