

管理栄養士のお手軽レシピノート



★年末年始のおもてなしに！

半日で作る！お正月料理

#おもてなし
#お正月料理
#おせち

★カラフル押し寿司

◎材料 4人分

・ごはん 500g	A	・卵 1個
・すし酢 50ml		・砂糖 大さじ 1/2
・塩鮭(切り身) 1切れ(100g)		・水 大さじ 1/2
・絹さや 60g		・油(卵用) 適量
・カニ風味かまぼこ 4本		・三つ葉 適量



<作り方>

①塩鮭は、クッキングシートの中央にのせ、ふんわり包んで両端はキャンディー型に包む。包んだ鮭はお皿にのせて、電子レンジ 500W で 1分 30～40 秒加熱する。粗熱がとれたら、骨を取り除き、軽くほぐす。



②絹さやは筋を取り、さっと茹でる。

③ご飯はすし酢を加えて混ぜ、粗熱を取る。



④卵は溶きほぐして、Aを加えて混ぜ、薄焼きにする。

⑤カニ風味かまぼこは、ほぐしておく。

⑥型は中受け部を外し、型にラップを敷き、鮭、絹さや、薄焼き卵、カニ風味かまぼこを並べ酢飯を詰める。



⑦さらにラップで蓋をして、中受け部を上から押す。

⑧10分程置いてなじませたら、中受け部を外し、まな板の上に酢飯が下になるようにひっくり返す。型を外し、16等分に切り分け、三つ葉を飾る。



盛り付け例



★紅白れんこん・紅白うずら

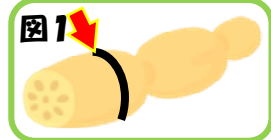
○材料 4人分

- | | | | |
|------------------|----|--------|-------|
| ・れんこん輪切り1cm弱 8切れ | B | ・すし酢 | 300g |
| ・酢水 | | ・水 | 300ml |
| ・水 適量 | | ・食紅(赤) | 少量 |
| ・酢 小さじ1 | | ・爪楊枝 | 4本 |
| ・うずら卵(水煮) | 8個 | | |

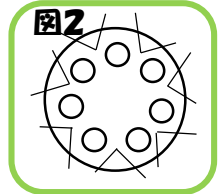


<作り方>

①れんこんは、皮をむき、5mm～1cmの幅に8枚切る。
 ※図1のように、大きく輪切りできる場所を選ぶ。



②れんこんの穴と穴の間をV字にカットして、花れんこんにする。(図2参照)
 ★ポイント:V字カットはあまり深く包丁を入れすぎないほうが、割れずにカットできます。



③れんこんが浸る量の酢水に入れ、10分程度浸けておく。



④鍋にBを入れ、沸騰したら、水切りしたれんこんを入れ、3～5分煮る。



⑤④を煮汁ごと、2つに分ける。水切りしたうずら卵も2つに分け、片方に食紅を加え、冷やす。

★八幡巻き

○材料 4人分

- | | | | |
|------------------|---|-------|------|
| ・牛肉薄切り(すき焼き用) 8枚 | | ・いんげん | 12本 |
| ・小麦粉 適量 | | ・油 | 大さじ1 |
| ・にんじん 1/2本 | | ・しょうゆ | 大さじ3 |
| ・ごぼう 10～15cm | C | ・砂糖 | 大さじ3 |
| | | ・酒 | 大さじ3 |



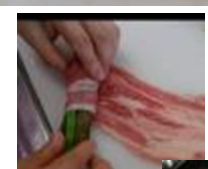
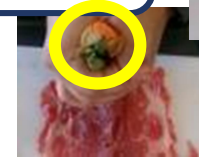
<作り方>

①洗っておいたごぼうを縦に十字に切る。にんじんは皮をむいて1cm角に、長さはごぼうにそろえる。いんげんは筋とへたを取る。

ごぼうとにんじんは同じ長さ
に! 残りのにんじんは、れんこ
んまんじゅうへ。



②にんじん、ごぼう、いんげんを柔らかくなるまで茹でる。



③牛肉を2枚並べて広げ、小麦粉を軽く振る。にんじん、ごぼう、いんげんを、右の写真のように、手でまとめ、肉を持ち上げながら巻いていく。



④フライパンに油を敷いて、肉の巻き終わりを下にして焼く。ゆっくり回転させながら焼いて、全体がこんがり焼けたらCの調味料を入れてからめる。

⑤調味料を煮詰めながら、牛肉の中に火を通す。しっかり冷めてからカットし、盛り付ける。

★れんこん蒸しまんじゅう

◎材料 4人分

・鶏ももひき肉 80g ・れんこん 200g
 ・にんじん 20g ・しいたけ 1個
 ・片栗粉 大さじ1 ・塩 少々
 ・三つ葉 飾り用適宜

〈あん〉 8人分

・水 400ml
 ・白だし 大さじ3
 ・片栗粉 小さじ1



〈作り方〉

①れんこんは皮をむいてすりおろし、ざるに入れて水気を軽くきる。(すりおろせない分はみじん切りにする。)にんじんは皮をむいて千切り、しいたけは石づきを切り落とし、軸は手でさき、笠は薄切りにする。

②ボウルに①、鶏ひき肉、塩、片栗粉を入れて、よく混ぜる。

③耐熱皿にラップを敷いて、4等分に分けたら、茶巾包みにして、20分蒸す。

④〈あん〉を小鍋に入れ、**混ぜてから**火にかける。

⑤れんこんまんじゅうは、粗熱がとれたら、ラップを外し、あんをかけ、三つ葉を飾る。



★パリパリジュレサラダ

◎材料 4人分

・春巻きの皮 1枚 〈ジュレ〉 8人分
 ・かぼちゃ 50g ・ドレッシング 200g
 ・フロッキー 50g ・水 50ml
 ・かぶ 1株 ・ゼラチン 5g
 ・冷凍むきえび 4尾



〈作り方〉

①春巻きの皮は4等分し、フリンカッフを底が上になるように置き、春巻きの皮をのせ、さらに上からフリンカッフをのせる。オーブン180℃で10分焼く。焼いたら冷ましておく。

②かぼちゃは1cm角、かぶは皮をむき1cm角、フロッキーは小房に分ける。野菜ごとに別容器に入れ、かぶとフロッキーは10分、かぼちゃは15分蒸す。蒸し終わったら、冷ます。冷凍エビは、茹でておく。

⑤〈ジュレ〉の水50mlが沸騰したら、**火を止め、火から外して**、ゼラチンを溶かす。ゼラチンが溶けたら、ドレッシングを入れ、氷水で冷やし固め、固まったら、スプーンで混ぜ、クラッシュする。

⑧蒸し野菜に、クラッシュしたジュレを混ぜて、春巻きカッフに盛り付け、最後にえびを飾る。



★さつまいもの茶巾しぼり

○材料 4人分

- | | | | |
|--------|----------|-------|-----|
| ・さつまいも | 1本(250g) | ・こしあん | 80g |
| ・砂糖 | 大さじ1 | ・レーズン | 4粒 |
| ・抹茶 | 小さじ1/2 | | |



〈作り方〉

①さつまいもは1cmの厚さの輪切りにして、皮をむき、水にさらしてアクを抜き、柔らかくなるまで茹でてつぶす。



②砂糖を入れてよく練る。半量に抹茶を混ぜて、それぞれ4等分、あんも4等分する。



③さつまいもは2色に組み合わせてラップに広げ、中心にあんをのせて茶巾にしぼり、レーズンを飾る。



【管理栄養士のあとかき】

年末年始は人が集まる時期です。自宅に親戚や知人を集めて料理をふるまう人も多いのではないのでしょうか。今回はそんなときにぴったりの、おもてなし料理を作ってみました。手順が多く、難しい印象を受ける方もいると思いますが、1つ1つの行程は難しくなく、見た目もよいのでぜひチャレンジしてみてください。

※この献立は食生活改善推進員と連携して実施した、お正月料理講習会で実施した献立を掲載させていただいています。

毎月19日は「いただきますの日」、
毎年6月は「食育月間」です。

