

## 手作りにおすすめ 基本のおせち

### フライパンで伊達巻き

巻物に形が似ているため、文化発展を祝う縁起物。

パルスシステムのたまごはんぺんで、やさしい味の絶品伊達巻きができます。

#### 材料

はんぺん……1枚    みりん……大さじ1  
たまご……4個      砂糖……大さじ2  
塩……少々

#### 作り方

1. すべての材料をフードプロセッサーでなめらかになるまで混ぜる。フードプロセッサーがない場合はすり鉢ですりつぶすか、ポリ袋の中ではんぺんをつぶし、他の材料を混ぜても。
2. 薄く油(分量外)をひいたフライパンに①を流し、弱火で焼く。ふたをして12～15分、焼き色を見ながら火を止めて約5分蒸す。
3. ②を焼き色を下にして巻きすにのせ、包丁で巻きやすいように浅い切り込みを入れる。
4. 手前からひと巻きし、ギュッと押して形を整え、残りを巻いていく。
5. 両端を輪ゴムで留め、冷めるまでおき、好みの厚さに切る。



### 巻きすぎなくてもできる お花の伊達巻き



ラップで巻いて3カ所ゴムで留め、菜箸を等間隔に差し込む



大判はんぺん  
12月5回/お正月特別号



### 裏ごししない 簡単! 栗きんとん

「金団」と書くため、商売繁盛・金運を招く。

#### 材料

さつまいも……250g(中1本)  
栗甘露煮……130g  
(栗とシロップに分けておく)  
砂糖……大さじ2  
みりん……大さじ2  
塩……少々

#### 作り方

1. さつまいもは3～4cmの輪切りにし、厚めに皮をむき、水にさらす。
2. さつまいもをゆで、湯きりする(ゆで汁は少しとっておく)。甘露煮のシロップとゆで汁少々をさつまいもに加え、フードプロセッサーにかけるかマッシャーでつぶす。
3. 鍋に②と調味料を入れ弱火にかけ、混ぜながら練る。つやが出てちょうどよいかたさになったら、火を止め、栗を入れ混ぜる。

鮮やかな黄色にしたい場合、さつまいもをゆでるときクチナツの実を1個加えます

甘さは好みで調節



#### 栗きんとんや黒豆が余ったら

- ◎ヨーグルトに混ぜる
- ◎パンにのせて焼く。または蒸しパンに



国産栗甘露煮瓶 130g  
(固形量65g)  
12月3回/コトコト・きなり



徳用さつまいも 1.5kg  
(紅あずま)  
12月4回/歳末特別号  
12月5回/お正月特別号

もっと簡単に!



うらごしさつまいも 500g  
12月3回/コトコト・きなり  
12月5回/お正月特別号

意外と簡単! とってもおいしい!

# 作りたい「おせち」

おせちは「買う派」という方も何かひとつ、作ったものを入れて家族を驚かせてみませんか?そこで今回は手作りにおすすめのおせちをご紹介します。専用の道具などがなくてもできるレシピです。自分で作ればよりおいしくて、コストがよいのも魅力です。



## pal\*system



食育リーダーとは  
パルスシステム東京の食育活動をすすめるために組合員からの公募で養成された講師のこと。組合員向けに食育出前講座を行っているほか、教育機関や地域イベントなどで講座を開催しています。

いちばん好きなおせちを手作りしてみよう  
おせち料理、みなさんはどうされていますか。そしてどんなイメージをお持ちでしょうか?もともと、季節の変わりめ(節句)に神様にお供えする料理だったおせちはその一品一品に「五穀豊穡」「子孫繁栄」「家族の安全と健康」などの願いが込められています。またおせちを重ねるという意味もあるのだからめでたさを重ねるという意味もあるのだからです(諸説あり)。  
どれも旬の食材を使い、味つけや調理方法はとてもシンプル。こんなステキな伝統はこれからもずっと引き継いでいきたいものです。  
今年も、家族の幸せを願いながら、ひとつでも好きなおせちを手作りしてみませんか? お子さんがいるご家庭は、お子さんとごいっしょに、家族でおせちを作った思い出は、次の世代へとつながっていくはずですよ。

## 子ども大好き 応用主菜

### 鶏モモ肉の甘辛煮(4人分)

甘辛味のしみたやわらかい鶏肉は冷めてもおいしく、おせちの主菜に向いています。

#### 材料

鶏モモ肉……………300g  
しょうゆ……………大さじ4  
砂糖……………大さじ3  
みりん……………大さじ2  
しょうがすりおろし…小さじ2  
んにくすりおろし…小さじ2

#### 作り方

1. 鶏肉はフォークで差し、穴を開けておく。
2. ①の鶏肉は皮を下にして鍋に入れ、Aを加えて10分おく。
3. ふたをして中火で4分、裏返して弱火で10分煮る。焦げないように気をつける。
4. 火が通ったらできあがり。冷ましてからスライスし、盛り付ける。



米沢郷鶏モモ肉(430g)  
12月3回/コトコ  
12月4回/歳末特別号  
12月5回/お正月特別号



### 有頭えびの香草パン粉焼き(4人分)

ふりふりの有頭えびに香ばしく焼いた香草パン粉がマッチ。おせちのメインを飾れる一品。

#### 材料

有頭えび……………8尾  
塩・こしょう……………適量  
乾燥パン粉……………30g  
オリーブオイル……………大さじ1  
『産直バジルのジェノベーゼソース』…1袋(70g)  
レモン……………お好みで

#### 作り方

1. 有頭えびは頭と尾以外の皮をむく。背ワタと足を取り除き、背を開いて塩・こしょうする。
2. パン粉とジェノベーゼソースをあえる。
3. ①に②をのせ、オリーブオイルをふる。
4. オープントースターの天板にクッキングシートを敷いて表面がカリッとすると焼き、盛りつける。
5. お好みでレモンをしばっていたく。



有頭ブラックタイガーえび(8尾280g)  
12月3回(迎春特集)/コトコ・きなり  
12月5回/お正月特別号



## 手作りにおすすめ 基本のおせち

### ふっくら黒豆

まめに働き、家族が元気に暮らせるように。

#### 材料

黒豆……………300g  
水……………1.8ℓ  
A 砂糖……………300g  
しょうゆ……………大さじ1  
塩……………小さじ1

重曹で豆をやわらかく煮たり、鉄を入れて黒くつややかに仕上げたりは昔からの知恵ですが、使わなくても作れます

豆が煮汁に浸かっている状態を保つのが、シワにならないポイント

#### 作り方

1. 黒豆はさっと洗い、水を入れた鍋の中でひと晩(約9時間)もどす。(もどした豆の皮が破れていても、そのまま放いで大丈夫!)
2. ①にAを入れ軽く混ぜ、落としふたをして中火にかける。煮汁が沸いてきたらいいねいにアクをすくい、落としふたをしてごく弱火で煮る。
3. 豆を空気に触れさせないように、煮汁の量に気をつけながら、3~4時間。ちょうどいいかたさになったら火を止めて、味をしみこませる。



黒大豆(大雪山農園) 300g  
12月3回/コトコ・きなり

### 紅白なます

お祝いの水引きの色。また平氏と源氏の旗の色が紅白だったことから、平相への願いが込められているという説も。

#### 材料

大根……………1/4本(約250g)  
人参……………1/4本(約50g)  
塩……………小さじ1/2  
A 酢……………大さじ3  
砂糖……………大さじ2  
塩……………小さじ1/2  
ゆずのしぼり汁…少々

#### 作り方

1. せん切りした大根と人参に塩をまぶして10分ほどおき、水気をしぼる。
2. ①をAであえ、冷蔵庫で15分以上、味をなじませる。



## お重に詰めないおせちもいいね!

- お正月らしい南天や松の葉を飾る
- ご祝儀袋の水引きなどを利用してテーブルを飾る



ネットで話題の門松ちくわ  
ちくわの穴にマヨネーズと  
なまめに切ったインゲン3  
本、フロコリヤーをさして

かまぼこの飾り切り  
くじゃく(右)  
扇(左)

意外とカンタン!  
かまぼこの飾り切りにも挑戦!  
動画で見ても



## めでたいことを重ねる お重に詰めるおせち

おせちの重箱は三段が一般的。上から一の重、二の重、三の重と呼びます。

一の重	二の重	三の重
<p>&lt;祝い肴&gt; 黒豆・数の子・田作り</p> <p>&lt;口取り&gt; 伊達巻き・栗きんとん 昆布巻き・紅白かまぼこ</p>	<p>&lt;酢の物&gt; 酢だこ・しめ鯖・紅白なます・酢れんこん</p> <p>&lt;焼き物(主菜)&gt; ぶりの照り焼き・えびのうま煮 鯛の塩焼き・松風焼き</p>	<p>&lt;煮物&gt; れんこん・人参・手綱こんにやく 八つ頭・里芋・くわい しいたけ・ごぼう・たけのこ</p>
<p>田作り 田んぼの肥料がリイワシ だったことから、五穀豊穡</p> <p>数の子 卵の数が多いことから 子孫繁栄</p> <p>えび 腰が曲がるまで 長寿を願って</p> <p>ぶり 縁起のいい出世魚から 出世祈願</p>	<p>昆布巻き 「よるとぶ」の 語呂合わせから おめでたい ことの象徴</p> <p>くわい 大きな 芽が出て 「めでたい」</p> <p>ごぼう 地中に しゅうりょう根を 張れるように</p> <p>八つ頭 上にたつ 人になるように</p> <p>れんこん 遠くの未来を 見渡せるように</p>	<p>※おせちのいわれは 諸説あります</p>