

「正月料理」レシピ紹介

亀山市食生活改善推進協議会



☆つくね焼き☆

(6人分)

鶏ひき肉・・・300g
A { ねぎ・・・1/2本(60g)
小麦粉・・・大2
ピーナツだれ・・・大2

サラダ油・・・小2
ピーナツだれ・・・大4

ピーナツだれ
{ ピーナツクリーム・・・70g
しょうゆ・・・大1・1/2

作り方

- ①ねぎはみじん切りにする。ボウルに鶏ひき肉とAを入れ、手で練り混ぜ、粘りが出たら12等分にし、小判形にする。
- ②フライパンにサラダ油を入れて①を並べて中火で2～3分焼いて焼き色がついたら返し、弱火にして5分焼く。
- ③ピーナツだれをつくねにのせ、返しながら全体に手早くからめる。取り出して2個ずつ串に刺して器に盛る。

☆ぶりの照り焼き☆

(6人分)

ぶりの切り身・・・6切れ
塩・・・少々

A { 酒・・・60cc
みりん・・・60cc
薄口しょうゆ60cc
黒砂糖・・・大1・1/2
生姜(千切り)10g

小麦粉・・・適量
サラダ油・・・大1・1/2

作り方

- ①ぶりの切り身に塩少々ふって10分おき、水分をペーパータオルでふき取る。
- ②ぶりに小麦粉をはたいて、フライパンにサラダ油を入れ両面を焼き、皿に取り出す。
- ③フライパンをペーパータオルでふき、Aの調味料を入れて火にかけ、ぶりを入れ、たれをからめ照りをつけて仕上げる。

☆お雑煮☆

(6人分)

かまぼこ・・・1/2 枚
しいたけ・・・6 枚
人参・・・6 切れ
切り餅・・・6 切れ
柚の皮・・・適量
だし汁・・・900ml
三つ葉・・・適量
A { 酒・・・小 1
しょうゆ・・・小 1
塩・・・小 1/3

作り方

- ①人参は 1 cmの厚さの梅の型抜きをする。かまぼこは 6 切れに切る。三つ葉は湯がき、飾り結びにする。
- ②鍋にだし汁を入れ A の調味料を入れ、人参、しいたけを入れひと煮立ちして火を止め取り出す。
- ③切り餅を焼いて熱湯をくぐらせてから、椀に餅、しいたけ、かまぼこ、人参を彩りよく盛り、温めた汁を注ぐ。仕上げに三つ葉とゆずの皮を添える。

☆サラダ風なます☆

(6人分)

大根・・・250 g
人参・・・50 g
セロリ・・・1/2
三つ葉・・・1/2 束
塩・・・小 1・1/2

かき・・・1 個
{ 柚しぼり汁・・・100 cc
砂糖・・・大 4
塩・・・少々

すりごま・・・大 2
柚・・・6 個

作り方

- ①柚は底の部分を少し切って平らにし、ヘタの部分を上から 1~2 cm切り落とす。スプーンで果肉をくり抜いて柚釜を作る。柚の果肉を絞る。
- ②大根と人参は皮をむき、筋を取ったセロリとともに千切りにする。三つ葉は 3 cm長さに切る。ボウルに合わせて塩を振り、10分おいて水気を切る。
- ③柿は皮と種を除いて千切りにし、②に加えて混ぜる。柚のしぼり汁、塩、すりごまを加えて合える。柚釜に詰める。

☆ポテトのサーモン巻き☆

(6人分)

じゃがいも・・・180g
スモークサーモン・・・6枚

A { オリーブ油・・・大 1/2
酢・・・小 1
塩・・・小 1/4

B { マヨネーズ・・・大 1
白ワイン・・・小 1/2
砂糖・・・少々

ゆで卵黄身・・・適量

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて4～6切れに切り、水にさらしておく。鍋に入れて竹串が通るまで茹でる。湯をしっかりとってつぶし、A とこしょう少々入れて混ぜて、粗熱をとる。
- ②①を6等分にし、俵型に丸めて上部をくぼませ、スモークサーモンを巻き付ける。
- ③B を混ぜ合わせて②のくぼみに入れ、ゆで卵の黄身を散らす。

☆いもきんとん☆

(6人分)

さつまいも・・・150g
バター・・・8g

{ 白あん・・・150g
卵黄・・・1/2個

A { 水あめ・・・15cc
水・・・15cc

黒あん・・・90g

作り方

- ①さつまいもは皮をむき 1 cm厚さ切り、鍋に入れて竹串が通るまで茹でて熱いうちに裏ごししてバターを入れて混ぜる。
- ②耐熱容器に白あん、卵黄を入れ、レンジで2～3分加熱して①のサツマイモの中へ入れ A のシロップを入れ適当な固さに練り混ぜ、6個に丸める。黒あんも6個に丸める。
- ③丸めたイモを手のひらにのせ広げて、黒あんのせて丸く包む。
- ④10cm四方のラップに丸めたイモを置き、茶巾にしぼる。