

ふくやまブランド農産物 おせち料理レシピ

2012年(平成24年)12月22日(土)

くろまめ

栄養価 エネルギー:620Kcal, たんぱく質:36g, 脂質:19g, 食塩相当量:1.8g

【作りやすい分量】

黒豆	100g
重曹	0.8g
塩	少々
しょうゆ(濃口)	10g
砂糖	50g
水	300g
金粉	適宜

【作り方】

- ① 鍋に黒豆以外の材料を入れて煮溶かす。
- ② 粗熱をとった①の中にきれいに洗った黒豆を入れて、一晚漬ける。
- ③ ②を中火にかけ、煮汁が少なくなったら水を足し、2時間程度煮る。
※豆が煮汁から出ないように、湯を足して常にひたひたの状態を保つ。
- ④ 豆が軟らかくなったら落とし蓋をして弱火で煮含めていく。

りんごきんとん

1人分の栄養価 エネルギー:66Kcal, たんぱく質:0.4g, 脂質:0.1g, 食塩相当量:0.1g

【4個分】

金時いも	2/3本
くちなしの実	1/2個
砂糖	大さじ1強
はちみつ	小さじ1弱
塩	少々
りんごのレモン煮	
りんご	1/6個
砂糖	大さじ1弱
レモン汁	小さじ1/2

【作り方】

- ① 金時いもは、5mmくらいの厚さで皮をむき、2cm幅の輪切りにし、たっぷりの水につけてアクぬきする。
- ② 鍋に①とくちなしの実、水を入れて沸騰させ、5分(中火)煮て色をだす。
- ③ くちなしの実を引き上げ、金時いもをやわらかく茹でる。
- ④ 茹で水を捨てた③に砂糖を加え、砂糖を溶かすように混ぜ、熱いうちに裏ごす。
(金時いもの量が多い場合は、鍋から少量ずつ取り出し、④の作業を繰り返す。)
- ⑤ りんごのレモン煮を作る。
りんごの皮をむき、小さめの角切りにし、砂糖、レモン汁を加えてレンジ(中)で1分間加熱する。
- ⑥ ④と⑤の汁、はちみつ、塩を混ぜて弱火で練りながらぼったりするまでよく煮詰め、⑤を加え、全体を混ぜ合わせる。
※はちみつは、金時いもの味を確認してから加える。
- ⑦ 冷めた⑥を、サランラップで包んで茶巾に絞る。

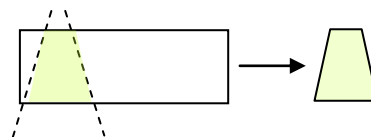
松風焼き

1人分の栄養価 エネルギー:113Kcal, たんぱく質:9.9g, 脂質:4.2g, 食塩相当量:0.8g

【4人分】

【作り方】

- | | | | |
|---------------------|------|--|--|
| 鶏ひき肉 | 160g | ① 鍋にAを入れ、中火にかけてよく練り、冷ます。 | |
| A { | みそ | 大さじ1・1/3 | ② すり鉢に鶏ひき肉を入れ、よくすり混ぜる。 |
| | 砂糖 | 大さじ1・1/3 | ※すり鉢がなければ、ねばりがでるまで手でよく混ぜる。 |
| | みりん | 小さじ2 | ③ ②に①, 卵, パン粉を加え、さらによく混ぜる。 |
| | 酒 | 大さじ2/3 | ④ 天板にクッキングシートをしき、③を厚さ2~2.5cmの角型にして、けしの実と青のりを半面ずつ散らす。 |
| 卵 | 1/2個 | ⑤ ④を220度のオーブンで15分焼く。 | |
| パン粉 | 大さじ4 | (フライパンの場合は、クッキングシートを上にし、フタをして蒸し焼きにする。) | |
| けしの実
(なければ白すりごま) | 少々 | ⑥ 粗熱がとれるまで、サランラップでふんわりとおおっておく。 | |
| 青のり | 少々 | ⑦ <u>末広</u> に切る。 | |
| クッキングシート | 適宜 | | |



にんじんは直径3cmくらい

ごぼうは直径1.5cm以上のものを選びましょう。

やさいの含め煮

1人分の栄養価 エネルギー:114Kcal, たんぱく質:7.0g, 脂質:0.2g, 食塩相当量:1.5g

【4人分】

【作り方】

- | | | | |
|------------|----------|--|--|
| 有頭えび | 4尾 | ① 有頭えびは殻を残し、背ワタをとる。 | |
| 金時にんじん | 4cm程度 | ② にんじんは1cm幅の輪切りにし、 <u>梅花</u> にする。 | |
| れんこん(中) | 3/5節 | ③ れんこんは <u>花ばす</u> にし、1cm幅の輪切りにする。 | |
| ごぼう | 1/2本 | ④ ごぼうは6cm長さに切り分け、 <u>筒ごぼう</u> にする。 | |
| 板こんにやく | 10cm | ⑤ こんにやくは1cm幅の短冊切りにし、 <u>手綱こんにやく</u> にし、さつと茹でる。 | |
| 干しいたけ(どんこ) | 小4枚 | ⑥ 干しいたけは水で戻し、軸を取り、花形に切る。 | |
| さやえんどう | 8枚 | ※戻し汁は残しておき、煮汁に加える。 | |
| 酢(酢水用) | 適量 | ⑦ 鍋に、②~⑥, だし汁と戻し汁を加えて煮る。沸騰後、えびを入れ5分間煮、Bを加え、落としぶたをして煮汁がなくなるまで中火で煮る。 | |
| かつおだし | カップ1・1/2 | ⑧ さやえんどうは <u>矢羽根</u> さやにし、⑦と一緒に器に盛る。 | |
| B { | 水 | カップ2 | |
| | かつお節 | 6g | |
| | しょうゆ(濃口) | 大さじ2 | |
| | 砂糖 | 大さじ2と1/2強 | |
| 酒 | 大さじ1弱 | | |
| | みりん | 大さじ1弱 | |
| しいたけの戻し汁 | カップ1/2 | | |



<だしのとり方>

よく沸騰した湯にかつおぶしを入れ、弱火にして1分程煮る。かつおぶしが沈んだら、ザルなどを使ってこす。

くわいの甘煮

1人分の栄養価 エネルギー:36Kcal, たんぱく質:1.6g, 脂質:0g, 食塩相当量:0.3g

【4人分】

【作り方】

くわい	大4個
かつおだし	カップ3/4
水	カップ1
かつお節	3g
砂糖	大さじ1/2弱
みりん	大さじ1/2弱
しょうゆ(薄口)	小さじ1
くちなしの実	1/2個

- ① くわいは芽を残して皮をむき、松笠に切る。切ったくわいは流水にさらしておく。
- ② ①とくちなしの実、だし汁を鍋に加えて沸騰させる。
- ③ くちなしの実をとりだし、くわいがやわらかくなるまで煮、調味料を加え、味を含ませる。

松笠の他にも、六角や八角などの縁起の良い形に切ってもよいですね。

菊花かぶ

1人分の栄養価 エネルギー:24Kcal, たんぱく質:0.2g, 脂質:0g, 食塩相当量:0.4g

【4人分】

【作り方】

かぶ	小4個
酢	大さじ2・1/2弱
砂糖	大さじ2弱
塩	小さじ1/4弱
赤とうがらし	1/2本
ゆず	少々

- ① かぶは厚さ2cmに切り、厚さの2/3まで布目に細かく切れ目を入れ、2cmの角切りにし、塩水(分量外)に10分程度浸す。
- ② とうがらしは種を抜き、小口に切ってCに加え、①を軽く絞って漬ける。
- ③ 器に②を菊花のように中央を開かせ、芯に赤とうがらしの小口切りをのせ、松葉にしたゆずを散らす。

福山の郷土料理です。

「がじつ」には、「元旦」の意味があります。

がじつ和え

1人分の栄養価 エネルギー:41Kcal, たんぱく質:4.0g, 脂質:2.0g, 食塩相当量:0.2g

【4人分】

【作り方】

ほうれん草	5株
焼きあなご	60g
酒	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ(濃口)	小さじ1/2
酢	小さじ1/2
白ごま	小さじ1/2

- ① ほうれん草は茹でてしぼり、3cmに切る。
- ② 焼きあなごは1cm幅に切り、酒をふり、フライパンで蒸し煮にする。
- ③ ①と②をDで和え、最後に白ごまをふる。
※焼きあなごに下味がついているものが多いので、Dを少しずつ加え、味の確認をする。

くわい大福

1人分の栄養価 エネルギー:63Kcal, たんぱく質:1.1g, 脂質:0g, 食塩相当量:0.1g

【8個分】

【作り方】

(あん)		① くわいは皮をむき、輪切りにし、流水にさらす。	
くわい	大4個	② くわいをたっぷりの水で茹で、火が通ったら湯をきり、熱いうちに裏ごしする。	
砂糖	大さじ1弱	(量が多い場合は、鍋から少量ずつ取り出し、②の作業を繰り返す。)	
水	大さじ2	③ 鍋に②と砂糖、水(分量の2/3)を入れて中火にかけ、ぼつりするまで練り、あんを作る。	
塩	少々	※残りの水は様子を見ながら加える。	
(生地)		④ 粗熱をとったあんを等分し丸める。	
E	白玉粉	60g	⑤ 耐熱ボウルにEを入れて混ぜ合わせる。
	砂糖	大さじ3	⑥ ボウルに軽くラップをし、電子レンジ(600W)で約2分加熱する。一度取り出し、木べらで均一に混ぜ、軽くラップをする。再度約1分30秒加熱し、さらによく練って生地を作る。
	水	カップ1/2	⑦ 片栗粉をしいたバットの上に⑥を取り出し等分する。
片栗粉	適量	⑧ 生地が温かいうちに丸く薄くのばし、その上に④のをせ、包みこむ。	

くわい入り炊きおこわ

1人分の栄養価 エネルギー:287Kcal, たんぱく質:6.6g, 脂質:1.1g, 食塩相当量:0.8g

【4人分】

【作り方】

うるち米	180g	① 小豆を洗い、水を加えて加熱する。沸騰後、1~2分煮て茹で汁を捨てる。たっぷりの水(20倍以上)を加え、15~20分煮る。
もち米	90g	※小豆の茹で汁は捨てずにとっておく。
小豆	20g	② うるち米ともち米を洗って水を切り、冷ましたあずきの茹で汁に浸漬しておく。(2時間以上)
くわい	大4個	③ くわいは皮をむき、半分に切り、流水につけておく。
塩	小さじ2/3	④ ②へあずきと③を加え、炊く。
黒ごま	小さじ1	⑤ 出来上がったら、黒ごまと塩をかける。
小豆の茹で汁	380ml	

～材料の目安～

金時いも(中)…200g~250g, りんご(中)…200g, 金時にんじん(中)…150g
れんこん(中一節)…200g, ごぼう…150g, くわい(大)…20~25g,
かぶ(小)…15~20g, ほうれん草(1株)…30g