



お手軽



おせち料理



おせちとはお節供（おせちく）の略で、
年のはじめにその年の豊作を祈って食べる料理や
新年を祝う庶民の料理などが混ざり合ってきたもの。
正月三が日は主婦を家事から解放するという意味を含め、
保存の効く食材が中心のものになったといわれています。
今回紹介する「おせち」はどれもお手軽。ぜひ、お試しあれ！

鮭の粕汁 ～体ポカポカ～



★材料

塩鮭(甘塩) 2切、大根、人参、ごぼう、長ねぎ、水だし昆布

★作り方



①鍋に水5カップとだし昆布を入れて30分おく



②酒粕はちぎって分量のぬるま湯に浸し、30分おいてやわらかくする



③塩鮭は一口大に切り、ザルに入れて熱湯をまわしかける



④大根、にんじんはいちょう切りにする。ごぼうはきれいに洗い、斜め薄切りにし、水に5分ほどさらす。長ねぎは小口切りにする



⑤アクを取りながら野菜を煮込んだら、酒粕と味噌をいれてでき上がり！



オーブンでつくる伊達巻



★材料

卵 4個、はんぺん 1枚、みりん 大 2、砂糖 大 2、しょう油 小1/2、だし汁 大2

★作り方



①20cmのスクエア型にオーブンシートを敷く



②すべての材料をフードプロセッサーやミキサーにかける



③200度に予熱したオーブンで15～20分焼く



④まきすに取り、熱いうちに巻く



⑤そのまま輪ゴムで2～3カ所留めて、ラップで包んでおく

⑥あら熱が取れるまでおき、冷めたら冷蔵庫でしばらく寝かせたらでき上がり！



鮭の昆布巻き



★材料

日高昆布、カンピョウ、酢、甘塩鮭、塩 少々、もどし汁(昆布) 適量、酒 100ml、みりん 大2、砂糖 大3、しょう油 大3

★作り方



①日高昆布は長さを10cmくらいに切り、汚れを拭き取ってたっぷりの水につけて柔らかく戻す



②カンピョウは酢を入れた水につけて柔らかく戻す



③甘塩鮭は塩少々を入れた水に漬けて塩分を抜き、水気を拭き取って半分の長さに切り、骨と皮を取る





④ 昆布の水気を拭き取り、鮭を手前にのせて少しきつめに巻き、カンピョウで両端2カ所を少しゆるめに結んで昆布の巻きがほどけないようにくる



⑤ 鍋に④の昆布を、結び目を上にして並べ、酒を加えて昆布がかぶる位まで昆布の戻し汁を注ぎ入れる。強火にかけて煮立ったらアクを取り、アルミホイルで落とし蓋をして1時間コトコト煮込む



⑥ 竹串がスツと刺さるぐらいまで柔らかくなったら、砂糖大1を加えて5～6分煮る。そこに砂糖大1、しょう油大1を加えて5～6分煮る。さらに砂糖大1、しょう油大1を加えて5～6分煮る。最後にみりん大2、しょう油大1を加えて5～6分煮て、そのまま冷ます



⑦ 半分の長さに切り、器に盛ったらでき上がり！



鯉こく

佐久地方ではお正月にいただきます。
「鯉はいい母乳が出るようになる」と母が言っていました。
それだけ栄養が豊富なんですね。



★材料

鯉 1匹、味噌、砂糖、酒、水

★作り方



①今日買ってきた鯉。熱湯をかけ、表面をざっと洗う



②圧力鍋にお湯を半分くらい沸かしたら鯉を入れる。
お湯が多かったら鯉が浸かる程度に減らし、調味料を
すべて加える



③圧力鍋のふたをして再度点火。圧がかかっておもり
が回り出したら、おもりが回る程度に火を弱め、20分
加圧してでき上がり！



なます



★材料

大根、人参、塩、酢、砂糖、水

★作り方



①大根を包丁で厚めに、人参はピーラーで皮を剥いて千切りにする



②塩を混ぜて5分ほど置く。手に取って押すように水気を切り、合わせた甘酢に漬けてよくなじませたらでき上がり！



松前漬け



★材料

スルメ、昆布、人参、数の子、酒、みりん、しょう油

★作り方



①塩数の子に対し、水の中に塩を少々いれて、2時間水を替えながら塩抜きをする



②スルメを布巾で両面かるく拭く。酒を振って柔らかくしてから、スルメをはさみでできるだけ細く切る。昆布も布巾で軽く拭き、酒を振って柔らかくしてから細く切る。人参も同じく細く切る





③小鍋に調味料をいれて一度煮きる



④塩抜きした数の子の水分を拭いて適当に切っておく



⑤千切りにしたスルメ、昆布、人参、数の子をボウルに入れ、冷ました③を入れて混ぜる



⑥冷蔵庫で寝かす。時々かき回しながら、昆布のねばりがでてきたらでき上がり！



長芋金時



★材料

長芋、砂糖、甘露煮の栗、塩 少々

★作り方



①長芋の皮をむいて5cmの幅に切り、長芋が柔らかくなるまで蒸かす



②蒸かした長芋をつぶす



③つぶした長芋を鍋に入れ、ある程度水分がなくなるまで弱火で煮詰める。そして、栗の甘露煮の汁と砂糖・塩少々を入れ、もう一度煮詰める。栗をそえてまぜたらでき上がり！



田作り



★材料

ごまめ、調味料(砂糖、しょう油、みりん、水)

★作り方



①クッキングシートにごまめをおき、600ワットのレンジで1分半煎る



②フライパンに混ぜ合わせた調味料を入れ、あめ状になるまで加熱する



③ごまめに②をかけ、クッキングシートに広げ冷ましたらでき上がり！



芋なます

飯山地方のおせちです。



★材料

人参、じゃがいも、砂糖、油、塩 少々、酢

★作り方



①人参、じゃがいもを細く切る



②フライパンに油、砂糖、塩、酢を入れて火にかける



③②が温まったらじゃがいも、人参を炒めて火が通ったらでき上がり！



黒豆



★材料

・黒豆	4カップ	・塩	小さじ1
・水	10カップ	・重曹	小さじ1
・砂糖	400～450g	・錆びた釘	あれば4～5本束にして
・しょう油	大さじ6		

★作り方

- ①黒豆を洗ってざるにあげておく
- ②重曹以外の調味料を煮立てる
- ③煮立ったら火を止めて重曹を入れ、煮汁に黒豆を入れて鍋に蓋をしておく
- ④③までを前の晩に済ませておき、次の日の朝から落とし蓋をして、最初は強火であくを取りながら煮て、差し水をしながら7～8時間とろ火で煮たらでき上がり！

【ポイント】

*最初は水が多いと思いますが、煮ているうちに水は減っていきます。8時間も通して煮つけられないので、時間のある時に火をつけてということでもOKです(ストーブの上など)。水が少なくなっていくうちに自然においしくでき上がります。

*豆4カップは多いと思いますが、半分ではうまくいかないの、友だちやご近所の分と思い、たくさん作りましょう。



なんちゃって茶碗蒸

『茶わん蒸し』って器を洗うのがとても大変じゃありませんか？
このレシピなら蒸し器も洗い物もなく、ラクラクおいしい茶わん蒸しが作れます。ぜひ、お試しあれ！



★材料(4人分)

★調味料(A)

- ・卵(Mサイズ).....3個
- ・だし.....250cc
- ・砂糖.....大さじ1
- ・みりん.....大さじ1
- ・塩.....小さじ1 1/2
- ・しょう油.....小さじ2

★材料(B)

- ・しいたけ.....2枚
- ・鶏ささみ.....1本
- ・かにかま.....3~4本
- * その他、お好みの具材でOK
- ・市販のめんつゆ
- ・水とき片栗粉 適量
- ・長ねぎ、または三つ葉(なくても可)

★作り方



- ①調味料(A)をあわせて火にかけ、溶かしたものを冷ましておく
- ②卵をときほぐし、①と合わせて2度こす
- ③材料(B)を食べやすい大きさに切る



- ④深めの茶わんに耐熱ラップを敷き②と③を1/4ずつ入れて、ラップの口を輪ゴムでしばる



- ⑤鍋に湯を沸かして④を入れ、沸騰させないよう15~20分ゆでる
- ⑥市販のめんつゆを、かけつゆの分量で割り火にかけ、煮立ったら水とき片栗粉でとろみをつける
- ⑦⑤の口をハサミで切り中身を器に盛る。⑥を上からかけ、お好みで長ネギや三つ葉をのせてでき上がり！

