

第3回 わくわくキッチン ふるさとの味、おせち料理をつくきましょう！



令和元年12月26日（木）
阿智村保健センター

伊達巻き

材 料 1本 4人分			
卵	4個	酒	大さじ1
はんぺん	100g	砂糖	大さじ3
油	適宜	みりん	大さじ1

作り方

- ① はんぺんは一口大に切り、他の材料と一緒にミキサーに入れ、ペースト状にする。
- ② 卵焼き器をあたたため薄く油をひき、生地を流し、弱火より小さな火にする。アルミホイルでふたをして10分ほど焼く。生地の内側が固まってなければ、裏返して火を通す。
- ③ 焼きあがったら、焼き目の濃い方が下になるように巻きすの上に置き、上の面に浅く切り込みを入れ、熱いうちに手前からしっかり巻き込み、輪ゴムで止めそのまま冷やす。
*切り込む間隔を、手前側は短く、向こう側は長くすると巻きやすいです。
*まきすにくっついてしまいそうなら、クッキングシートを間に挟んで巻きましょう。
- ④ 食べる前に1.5cm幅に切り分ける。

大豆の水煮は、水でもどして煮ても良いですが、パックのものを使うと手軽です。

田作りと大豆の甘辛煎り

材 料 6人分			
田作り	50g	酒	大さじ2
大豆水煮	100g	砂糖	大さじ4 (36g)
片栗粉	大さじ1	みりん	大さじ3 (54g)
		しょうゆ	大さじ1
		白ごま	適宜

作り方

- ① フライパンをごく弱火で熱し、田作りを入れて箸で混ぜながら煎る。5分ほど熱し、ポキッと折れるくらいになるまで水分をとばし、お皿に広げて冷ます。
- ② 大豆と片栗粉を袋に入れ、振ってまぶす。フライパンに油を多めに入れ、揚げ焼きにする。
- ③ 酒、砂糖、みりんを火にかけ、大きく泡立ったところでしょうゆを加える。
- ④ 再び泡立ったところで、田作りと大豆を加え、手早く混ぜてバットに広げる。
- ⑤ 白ごまを加えて軽く混ぜて出来上がり。

酢れんこん

材 料 4人分			
れんこん	1節 (150g)	酢	大さじ3 (45g)
昆布	2cm角1枚	上白糖	大さじ1
輪切り唐辛子	適宜	塩	小さじ1/3

作り方

- * 調味料と昆布を鍋に入れておく。
- ① れんこんは皮をむき、3mm程度の薄切りにする。
 - ② 調味料とは別の鍋に、水と酢（分量外）を入れ、れんこんをゆでる。沸騰し、歯ごたえの残るかたさで火を止め、水をきる。
 - ③ 調味料の鍋を弱火にかける。焦がさないように、量が半分程度になるまで煮詰める。
 - ④ れんこんと唐辛子を③に入れ、味をなじませる。

れんこんサラダ

材 料 4人分			
れんこん	100g	白すりごま	大さじ1
ハム	2枚	マヨネーズ	大さじ2
きぬさや	2枚	しょうゆ	小さじ1/2
		砂糖	小さじ1
		塩こしょう	少々

作り方

- ① れんこんは食べやすい大きさに薄切りにし、酢を加えた熱湯でゆでて水けをきる。
- ② ハムは細切りにし、きぬさやはさっとゆでて筋をとり、斜めに細切りにする。
- ③ 調味料を混ぜ合わせ、材料と和える。

すまし汁

材 料 4人分			
ほうれん草	1株	だし汁	600ml
焼き豆腐	150g	(昆布、かつおぶし)	
にんじん	1/4本	うすくちしょうゆ	大さじ1
花麩または手まり麩	適宜	塩	ひとつまみ

作り方

- * 【だし汁を作る】昆布は小さめに折り、ひと晩水につけておく。中火で熱して沸騰直前で昆布を取り出し、かつおぶしを加え1分ほどたったところで、布巾でこす。
- ① にんじんは5mmほどの厚さで輪切りにして、花型で抜き、だし汁に入れて煮る。
 - ② ほうれん草はゆでて水にさらし、水けをしぼって3cmに切る。花麩とほうれん草はあらかじめお椀に分けておく。
 - ③ 豆腐を切って入れ、うすくちしょうゆと塩で味をととのえる。
 - ④ お椀に盛り付けて出来上がり。



おせち料理の保存について

- * だて巻きを保存する場合は、切らずに密閉できる容器に入れるかラップに包み、冷蔵します。3日くらいうちに食べきりましょう。
- * 酢れんこんは、翌日になるとより味がなじみます。
- * 味の濃いもの、火をしっかりと通すものの方が日持ちします。年末は長持ちしそうなものから順に作っていきましょう。



田作りスナック

材 料

田作り	20g	サラダ油	大さじ1
だし昆布	5cm	カレー粉	小さじ1/2
いり大豆	100g ※節分のお豆です		

作り方

- ① フライパンにサラダ油を熱し、田作りと、細く切った昆布を焦がさないように炒める。
- ② カリッと香ばしく火が通ったら、大豆も加え、カレー粉をふって仕上げる。

年が明けて、節分が近づいたら...
こんなものも簡単に作れます♪
おやつとしてもどうぞ。

年末年始の食事 子どもはどうする？

家族や親戚の方と一緒に、にぎやかに食事をしながら普段と違うものを食べる機会もあるでしょう。



この時期に気をつけてほしいこと

- 味の濃いもの（しょっぱすぎる、甘すぎる）や生もの（お刺身など）は少し味わっても良いですが、食べすぎないように量を加減しましょう。
- 初めて食べるものは、できるだけ避けた方が安心です。

年末年始は、病院もお休みのところが多いです。いつも通り受診することができません。アレルギーが出てしまったり、体調が悪くなることのないよう注意しましょう。

特に、そばや落花生などは、アレルギーが出ると症状が強いことがあります。体調にも左右されますので、今まで食べて問題なかった人も食べすぎないように、食べたことがない人は、別の機会にとっておくようにしましょう。

- いつもと環境が異なり、いつもの様子がわかっている人以外と食事をする機会があるかもしれません。豆類やお餅などは喉につまりやすいことがあるので、気をつけて見守りましょう。

年に一度の年越し、お正月です。

食事も楽しく、みんなでにぎやかに過ごしましょう。

