

しろっぴーの食育ひろば

挑戦！手作りおせち料理



こんだて

- ☆ 簡単 伊達巻
- ☆ 八幡巻き
- ☆ 彩り田作り
- ☆ 紅白なます
- ☆ 栗きんとん
- ☆ 祝い五穀ごはん
- ☆ 黒豆 (レシピのみ)



講師 料理研究家 立野豊子 先生

日時 平成26年11月28日(金) 13時30分～16時30分
場所 白石区民センター
主催 白石区食育推進ネットワーク
白石区保健福祉部健康・子ども課 (白石保健センター)

 **食育事業「しろっぴーの食育ひろば」** 
「白石区を食育で元気なまちに！」

健康な毎日を過ごすために大切な食生活。
白石区の食に関する団体がネットワークをつくり、連携して食育をすすめています。

ネットワークの取り組み

- 「早寝早起き朝ごはん」をすすめます
- 「野菜を食べよう」をすすめます
- 楽しい食の体験の機会を提供します
- 食育をすすめる体制を整えます

簡単 伊達巻

<材料>

卵	6個
はんぺん	大2枚
砂糖	大さじ4
酒	大さじ3
みりん	大さじ1

<作り方>

- 1 ミキサーに、一口大に切ったはんぺん、卵、調味料類を入れ混ぜ合わせます。
- 2 テンパンにオーブンペーパーを敷いて、1を流し入れ180度に熱したオーブンで15分～16分焼きます。
- 3 焼きあがったら巻きすにとって巻き、冷めるまでおき、切り分けます。



八幡巻き

<材料>

ゴボウ	1本	牛薄切り肉	200g
だし汁	適量	サラダ油	大さじ1
酒	大さじ1	A	だし汁 1/2カップ
みりん	大さじ1		砂糖 大さじ2
			酒 大さじ1
			みりん 大さじ1
			しょうゆ 大さじ1～

<作り方>

- 1 ゴボウは洗い15cm長さに切り、二つ割りにします。
- 2 鍋にゴボウ、ひたひたのだし汁、酒、みりんを入れ下煮し、冷まします。
- 3 しっかり水気を拭きとります。ゴボウに牛薄切り肉を隙間がないように巻きつけます。
- 4 フライパンにサラダ油を敷いて熱し、巻終わりを下にして焼き、焼き色がいたらころがしながら全体に焼き色をつけ、取り出します。
- 5 油をふき取り、肉、Aを加えて煮汁をからめて煮ます。
- 6 バットに取り出して冷まし、一口大に切り、切り口を見せて盛ります。

彩り田作り

<材料>

ごまめ	40 g			
カボチャの種	30 g	A	しょうゆ	小さじ2
くるみ	30 g		砂糖	大さじ2
レーズン	30 g		酒	大さじ2
白ゴマ	大さじ1		みりん	大さじ2
クコの実	大さじ2			

<作り方>

- 1 ごまめ、カボチャの種、くるみはこがさないように、から炒りします。
- 2 鍋にAを入れ煮立て、煮詰まって泡が立つ位になったら、ごまめ、カボチャの種、くるみ、レーズン、白ゴマ、クコの実を入れ、全体をからめる。
- 3 火からおろし、カップに入れます。



紅白なます

<材料>

大根	300 g	(甘酢)		
ニンジン	30 g	A	酢	大さじ4
塩	小さじ1/2		砂糖	大さじ3
ゆず皮	少々		だし汁(昆布)	大さじ2

<作り方>

- 1 大根、ニンジンは4 cm長さに切り皮をむき、たてに薄切りにして、千切りにします。
- 2 大根、ニンジンを合わせ、塩をふってしばらく置いて、しんなりしたら水気を絞ります。
- 3 ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、手でもんで味をなじませます。
- 4 ゆずは皮を薄くむき、千切りにし加えます。

○今回使用した大根の部分は上の部分です。

大根を上から3等分に分けると上部は甘いので、サラダ、おろし、中部は色がきれいでですので煮物など、下部は辛味がありますので薬味などに使います。

栗きんとん

<材料>

サツマイモ	中 2 本 (400 g)	A	砂糖	カップ 1
くちなしの実	1 個		みりん	大さじ 2
栗甘露煮	12 個		塩	少々



<作り方>

- 1 サツマイモは 2 cm の厚さに切り皮をむき、水にさらします。
- 2 くちなしの実をたたいて割り、お茶パックに入れます。
- 3 鍋にサツマイモ、かぶる位の水、栗甘露煮のシロップ、くちなしの実を入れて、柔らかくなるまで煮ます。
- 4 サツマイモが煮えたら、熱いうちに裏ごします。(フードプロセッサー可)
- 5 鍋に戻し A を加え、弱火で練りながらぼつりするまで煮て、栗を加えます。

祝い五穀ご飯

<材料>

米	2 合	塩	小さじ 1/2
五穀米	大さじ 2	クコの実	適量
酒	大さじ 2		



<作り方>

- 1 米は洗い、ザルにあげておきます。
- 2 炊飯釜に米、五穀米、酒を入れ、炊飯器の 2 に合わせて水加減をして、塩を加え炊きます。
- 3 炊き上がったら混ぜ合せ、抜き型 (花形) 入れに抜き、上にクコの実を飾ります。

☆ 栄養価 ☆

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
簡単 伊達巻 (1/6 量)	139	9.1	4.9	0.7
八幡巻き (1/6 量)	118	8.1	3.8	0.5
彩り田作り (1/6 量)	154	7.4	7.3	0.6
紅白なます (1/6 量)	31	0.2	0.1	0.4
栗きんとん (1/6 量)	227	1.2	0.2	0.1
五穀ごはん (1/6 量)	198	3.5	0.5	0.4
黒豆 * 漬け汁含 (1/10 量)	100	4.6	2.5	0.3

黒豆

(レシピのみ)

豆に暮らせるように、働けるように・・・家族の無病息災

ちよろぎ(長老喜)を添えて・・・しそ科の多年草、地下茎の先端の塊茎
巻き貝のような形をしている。

黒豆の煮方

<材料>

黒豆	1カップ	
A	水	3カップ~
	砂糖	1カップ
	塩	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1
重曹※	小さじ1/4	



<作り方>

- 1 鍋にAを入れ火にかけて煮溶かしさめます。
洗った黒豆、重曹、鉄材(色止め)入れ一晩つけておきます。
- 2 強火にかけ、沸騰したら落とし蓋をして弱火にして、アクを取りながら2~3時間に煮ます。
- 3 煮汁が少なくなったら、差し水をして、常に煮汁が豆にかかっているようにします。
豆をはさんで押しつぶれる位まで煮ます。
- 4 そのまま汁につけ一晩冷まします。

(ポイント)

◎新しい豆を使う

◎差し水・・・びっくり水ともいい、水を加えることで、湯の温度を下げ、
豆の表面だけ煮えず、中まで均一にやわらかく煮えるようにするために加えます。吹きこぼれを防ぐ役目もあります。

◎落とし蓋・・・煮汁を全体にまわし、煮くずれを防ぎます。