

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
- ☆ のし鶏
- ☆ みぞれなます
- ☆ 桜包みごはん
- ☆ 黒豆（レシピのみ）



講師	料理研究家 立野豊子 先生
日時	平成 27 年 12 月 14 日（月）10 時 30 分～13 時 00 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）
協力	白石区食生活改善推進員協議会

## 白石区では



区内で食育に取り組んでいる団体・機関等により、**食育推進ネットワーク**をつくり、連携して食育をすすめています。

その取り組みの一つとして「**しろっぴーの食育ひろば**」という食育事業を行っています。食育に関する講演会や教室など開催しますので是非ご参加ください。広報さっぽろ「白石区からのお知らせ」に案内を掲載いたします。

詳しくは白石保健センター（Tel862-1881）にお問い合わせください。

## 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取って巻き、冷めるまでおき、切り分けます。

### 《伊達巻の保存》

完全に冷えてから1回に食べられる量(2等分、3等分など)に切り、ラップで包みフリーザーパックに入れて冷凍する。

## 簡単アレンジ!



## たまご太巻き寿司 (豪華な太巻き寿司です)

<材料> 海苔巻き…1本、すし飯…適量

伊達巻の材料…卵 4個、はんぺん 1枚、砂糖 大さじ2、酒・みりん 各大さじ1

※ 伊達巻の材料量は、海苔巻きの太さや巻き具合によって異なりますので、太さなどに合わせて調整してください。

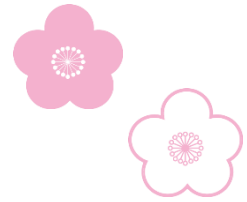
### <作り方>

- 1 のり1枚の大きさになるよう、オーブンペーパーで型を作る。
- 2 伊達巻の材料をミキサーにかけ、①の型に流す。
- 3 焼き上がったら型から取り出し、ラップを敷いたすだれにのせ、すし飯を薄く伸ばし、その上に海苔巻きのせてラップで包み形を整え、落ち着いたら切り分ける。

## のし鶏

<材料> 流し箱 (中) 1 個分 (150×135×45 mm内寸)

鶏ひき肉	400g	みりん	大さじ1
卵	1個	しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ4	けしの実	適量



<作り方>

- 1 鶏ひき肉は半量を鍋でから炒りし、冷まします。
- 2 炒めたひき肉と残りのひき肉、卵を入れフードプロセッサーにかけます。
- 3 流し箱に薄く油を塗り、混ぜ合わせた生地を入れ、表面にけしの実をふり、強火のオーブンで7～8分、中火にして10分焼きます。
- 4 粗熱を取り、型から出し、食べやすい大きさに切ります。

※ 流し箱(小)1個分(120×75×45 mm内寸)の場合、半分の量にするとちょうどよいです。

《のし鶏の保存》

完全に冷えてから棒状(たて3等分、4等分)に切り、ラップに包みフリーザーパックに入れて冷凍する。

## みぞれなます

<材料>

大根	300g	カニカマボコ	4本
大根	40g	A {	酢 大さじ3 砂糖 大さじ2 塩 小さじ1/3
キュウリ	1本		
カキ	1個		
リンゴ(赤)	1/2個		



<作り方>

- 1 大根(300g)はすりおろし、ザルに上げ軽く汁を切ります。  
40gの大根、キュウリ、カキ、リンゴ〔皮付き〕は1cm弱の角切りにします。  
カニカマボコは1cm長さに切ります。
- 2 ボウルにAを合せ、大根おろし、キュウリ、カキ、リンゴ、カニカマボコを加え、さっと混ぜ合せます。

○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。

## 桜包みご飯

<材料> 2合分

米	2カップ〔炊飯器用〕
18穀米	15g
桜の葉（塩漬け）	12枚
酒	大さじ2
塩	小さじ1/2



<作り方>

- 1 米はあらってザルにあげておきます。
- 2 炊飯器に、米、18穀米、酒、塩を入れて、目盛りを2合に合わせて水を入れ、炊きます。
- 3 炊き上がったら、一口大に握り、塩抜きした桜の葉で包みます。

<五穀ご飯の利用>

- ☆ 型（梅型、桜型）で抜き盛る
- ☆ 笹の葉でつつんで笹巻ご飯にする

<五穀ご飯の保存>

熱いうちにフリーザーバックに入れ、完全に冷めてから冷凍する。

### ☆ 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
のし鶏 (1/6量)	157	15.2	6.5	0.6
みぞれなます (1/6量)	64	1.8	0.2	0.6
桜包みごはん (1/6量)	200	3.2	0.5	0.5
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

## 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	

(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。

### <作り方>

- 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。
- 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。
- 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。
- そのまま汁につけ一晩冷まします。

## 簡単アレンジ!



### 黒豆かん (デザートとして)

- 寒天を煮溶かし、黒豆を入れて固め、角切りにする。
- きな粉をふり、黒豆の煮汁をかける。



### 豆おこわ (手軽に豆たっぷりおこわ)

- うるち米ともち米を1:1の割合で水加減し、上に黒豆、小豆、大豆水煮を入れて炊き、炊き上がったら枝豆を入れサックリと混ぜる。