



挑戦!

手作りおせち料理教室

料理研究家の立野豊子先生から身近な材料を用いたおせち料理7品を教えてくださいました。その中から2品をご紹介します。



挑戦! 手作りおせち料理教室

平成26年11月28日開催

ハ幡巻き

材料 (作りやすい量)

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



1/6量
118kcal



作り方

- ①ごぼうは洗い15cm長さに切り、二つ割りにする。
- ②鍋にごぼう、ひたひたのだし汁、酒、みりんを入れ下煮し、冷ます。
- ③ごぼうの水気をしっかり拭きとる。ごぼうに牛薄切り肉を隙間がないように巻きつける。
- 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、焼き色がついたところをしながら全体に焼き色をつけ、取り出す。
- ⑤油をふき取り、④の肉にAを加え、煮汁をからめて煮る。
- ⑥バットに取り出して冷まし、ひと口大に切り、切り口を見せて盛る。

Point

- お肉は巻終わりを下にして焼くことで、崩れることなく仕上がります。
- 地にしっかり根を張るごぼうは縁起のよい食材としておせち料理によく使われます。

紅白なます

材料 (作りやすい量)

大根	300g	A	<甘酢>	
にんじん	30g		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



1/6量
31kcal



作り方

- ①大根、にんじんは4cm長さに切り皮をむき、たてに薄切りにして、千切りにする。
- ②大根、にんじんを合わせ、塩をふってしばらく置いて、しんなりしたら水気を絞る。
- ③ボウルに②とAを入れて混ぜ合わせ、手でもんで味をなじませる。
- ④ゆずは皮を薄くむき、千切りにし加える。

Point

- 今回は大根の上の部分を使用しました。大根の上部は甘いので、サラダ、おろしに向きます。
- 大根とにんじんの水気をしっかりきると味がしみ込みやすくなります。