

## 鶏肉の八幡(やわた)巻き

八幡巻きとは、本来ごぼうをうなぎやドジョウで巻いて食べたのが始まり。京都の八幡村はごぼうの産地で、天然のうなぎやドジョウがよく取れたところからつけられた名前だそうです。

## &lt;材料(4人分)&gt;

鶏もも肉(2枚・360g)

ごぼう(1本)

人参(1本)

塩(適宜)

(A)

しょう油(大1/2)

みりん(大1)

和風だしの素(小1)

(B)

しょう油(大2)

みりん(大2)

酒(大2)

砂糖(大2)

油

## &lt;作り方&gt;

1. **鶏肉**は厚さが均一になるように、包丁でそぐようにして切り開き、なるべく皮を傷つけないように目立った脂をこそげ落とす
2. ①**ごぼう**をひろげた広げた鶏肉の長さに切り、2分割~4分割に切って水にさらす(ごぼうの太さによる)  
②**人参**も同じ長さ、太さに切る  
③フライパンに入れ、**(A) とごぼう・人参の具が隠れるくらいの水**を入れて中火で10分煮てそのまま冷ます
3. **鶏肉**を1枚広げ、**ごぼうと人参**を2~3本ずつのせて巻き、タコ糸で巻きながらしぼる
4. フライパンに少量の**油**をしいて熱し、**鶏肉**を入れて焼き色がついたら転がし、全体に焼き色がついたら余分な油をペーパーでふき取り、**(B) と水(1/2カップ強)**を加え、蓋をして煮る。煮汁が少なくなったらフライパンをゆすり、転がし

## 根菜の粕汁

寒い時期の粕汁は、体を芯から温めてくれます。

又、肝臓・便秘(食物繊維)・美肌(コラーゲン)・糖尿病の予防(インスリンによく似た物質)・肥満予防(αアミラーゼの働きを抑制する)等の栄養価や効果絶大! 酒粕恐るべし!

## 材料(4人分)

大根

人参

ごぼう

油揚げ(1枚)

万能ねぎ

だし

味噌

酒粕(100~150g)

## &lt;作り方&gt;

1. **大根・人参**は短冊切り
2. **万能ねぎ**は小口切り
3. **ごぼう**はさがきにする
4. **油揚げ**は油抜きして同じく短冊切り
5. **酒粕**は少量の水又は出し汁でとくしておく
6. 鍋に、分量の水・出し・酒粕・大根・人参・油揚げを入れて煮る
7. 野菜が煮えたら味噌を入れて味を調べ、一煮立したら火を止め**万能ねぎ**を散らす

## 鱈の子宝焼き

鱈の大きさにもよりますが今回は、お重箱に詰めるために、背のほうの切り身を子宝焼きにしました。お正月用に、松葉と、明太子の赤い色でおめでたい雰囲気 연출 します。残りの腹身の方は、塩麴漬けで、焼きます。

## 材料（2人分）

鱈（切り身）  
塩（少量）  
明太子（1/2 腹）  
卵白（1 個）  
塩麴

## &lt;作り方&gt;

- ①鱈は流水でサッと洗い、水気をふき取り、切り身を半分  
に切る  
②背の切り身に塩を振って 15 分置く  
③腹身の方は、塩麴に漬けて冷蔵庫で一晩寝かせる
- 背のほうの切り身はフライパン又はグリルで両面を九分ど  
おり火を通す
- 卵白を泡立器で泡立て、しっかりしたメレンゲを作る
- 明太子の薄皮をむいてボウルに入れ、メレンゲと混ぜ合わ  
せる
- (2) の鱈に明太子を塗り、明太子が乾く程度に焼く  
(6. 塩麴に漬けた方は焦げやすいので、弱火でじっくり焼く)

## 柚子羊羹

柚子の香りが口一杯に広がります。今回は甘さを控えましたが、甘さはお好みで加減できます。又、焦がさないよう、鍋肌を見ながら練り、煮つめますが、硬さも煮つめる時間で加減できます。

<材料 作りやすい分量  
8人分>

生白あん（400g）  
砂糖（280g）  
棒寒天（1 本）  
ゆずの皮（2 個）  
水（500ml）

## &lt;作り方&gt;

- 棒寒天をちぎって水に漬けておく
- 洗って手で絞り、水を入れた鍋に入れて煮溶かす。  
溶けたらザルで漉す
- (2) に砂糖を加えて溶かし、さらに生白あんを  
2 回に分けて入れ、焦がさないようにへらで  
かき混ぜ、あくを取りながら煮つめる
- へらを持ち上げてポタポタと落ちるくらいになっ  
たら火を止め、柚子の皮のすりおろしを加えて混ぜ、  
流し器に流す
- 氷水で粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める