

寿(ことぶき)ちらし

寿司酢におめでたい取り合わせのエビ・数の子・いくらを散らしてみました。カニ等 他のお好みの海鮮を散らしても豪華です。人が集まる時などに最適。

<材料(作りやすい分量)>

米 (2カップ)
 寿司酢
 米酢 (大4)
 砂糖 (大1)
 塩 (小1/2)
 ゆでえび (10尾)
 数の子の醤油漬け (2本)
 イクラ (醤油漬け大3~4)
 ほぐしたカニ (適宜)
 大葉 (適宜)
 甘酢生姜 (適宜)

<作り方>

- ①**数の子**は、小さめの一口大にちぎる
 ②**お米**は普通に炊く
 ③**寿司酢**を合わせる
 ④**大葉**はせん切り
 ⑤**甘酢生姜**をみじん切り
- ①炊き上がったご飯を大きな器に広げ、寿司酢・甘酢生姜を回し入れ、しゃもじで切るように混ぜる
 ②**ゆでえび・数の子・イクラ・かに**を全体に散らし、**大葉**を彩りよく散らす

*その他、お好みの海鮮をトッ

鶏の松風焼き

松風焼きとは、表面に芥子の実を散らして焼いた料理やお菓子のことです。おめでたい扇に切って串に刺すとお正月らしさが増します。

材料 (作りやすい分量)

鶏胸肉のひき肉 (200g)
 (a)
 砂糖・しょう油・酒
 (各大1)
 (b)
 味噌 (小1)
 砂糖 (大1/2)
 生姜汁 (小1)
 溶き卵 (1個分)
 パン粉 (大2)
 片栗粉 (大1/2)
 芥子の実 (又は白いりごま)
 青のり
 サラダ油

<作り方>

- 鍋に2/3量のひき肉と、(a)の砂糖・しょう油・酒を入れて火にかけ、汁気が無くなるまで炒り煮する
- フードプロセッサに(1)のひき肉と、残りのひき肉・(b)の味噌・砂糖・生姜汁・パン粉・卵・片栗粉を加えてなめらかになるまでフードプロセッサにかける

*炒り煮した肉を混ぜることで、焼いた時の縮みが少なくなる

- フライパン用アルミホイルで四角い箱を作り、フライパンにのせ、ここに(2)を流し入れ、ゴムベラでゴムベラで全体をならして、**芥子の実**をふる
- ごく弱火で周囲が白く焼き固まってくるまで7~8分焼く
- 焼き色がついたら、一旦火を消してアルミホイルを広げ、裏返し、軽く焦げ目がつく程度に焼く
- 蓋をして、また弱火で4~5分焼く
- 粗熱が取れたら縁を切り落とし、縦半分に切り、扇形に切り分け**青のり**をふる

柚子りんご

今の季節、多く出回っているりんごと柚子は食物繊維のペクチンが豊富で、コレステロールの吸収を阻害する効果があります

<材料>

りんご（1個）
ゆず（1個）
砂糖（大2）
はちみつ（大1弱）

<作り方>

1. りんごはタワシでよく洗って、八等分のくし形に切り、芯を取ってから5mm位の厚さに切る
2. 柚子もタワシでよく洗い、4等分に切ってから薄切り
3. りんごと柚子・砂糖・はちみつを入れ、柚子の種を取りながらほぼ、水分がなくなるまで焦がさないように煮る

料亭のお吸い物椀とまではいきませんが、ふんわり優しい味の帆立のしんじょに仕上がりました

帆立の真薯（しんじょ）

材料（4人分）

しんじょ地
帆立（4個・100g）
はんぺん（200g）
山芋（おろして大1）
卵白（1個）
片栗粉（小1）
顆粒昆布だし（小1/4）
出し汁（3/4カップ）
京人参
みつ葉
柚子

<作り方>

1. 出し汁を作る
2. 蒸し器・小鉢とラップを用意する
3. ①人参は1cm幅・長さ5cmの短冊に切り、塩ゆでにする（お湯は捨てない！！）
②みつ葉は、人参のお湯でサッと茹でる
③帆立の半量は厚みを半分に切り、さらに6等分する。残りは、ざく切り
④卵白を溶いておく ⑤大和芋をすっておく
4. しんじょ地を作る
①フードプロセッサ又は、すり鉢にざく切りにした帆立・はんぺん・大和芋・卵白・片栗粉・顆粒昆布だしを入れてよくする
②小鉢にラップを敷いて、まず、大きく切った帆立を1~2個入れて、しんじょ地を等分に流し入れる
③残りの帆立も入れてふんわりラップをして輪ゴムで止め、形を整える
5. 蒸気の上上がった蒸し器で弱火で約15分蒸す
6. すまし汁を作る
出し汁に塩・薄口醤油を加え味を調える
7. 蒸し上がったら、お椀にしんじょを盛り、人参・みつ葉・柚子を添え、汁を張る

だし

昆布（15g）
水（1000ml）
かつお節（15~30g）
水（温度を下げるための水100ml）

美味しいだしの取り方

1. 麦茶の瓶に昆布と水を入れ冷蔵庫で1日置く
2. 鍋に（1）と分量の水を入れ、沸騰させないよう弱火で10分加熱する
3. 沸騰直前に昆布を取り出し、一度沸騰させ、1割の水をさして沸騰を止め、鰹節を加え、沸騰しないように中火で1分加熱したら火を弱め、アクをすくい、火を止める
4. かつお節が沈んだらキッチンペーパーで漉す