



■ 4人分

TODAY'S RECIPE



低温調理のローストビーフ

材 料

牛脂又は、サラダ油	適量
牛ブロック肉（もも肉等）	240g位
塩（肉重量の1%）	小さじ1/2弱
黒こしょう	少々
【玉ねぎドレッシング】	
玉ねぎ(すりおろす)	1/4個
砂糖	大さじ2
しょうゆ・酢	各大さじ2
サラダ油	大さじ3
おろしにんにく	少々

作り方

- ① 牛肉を冷蔵庫から出して**常温に戻し**、分量の塩・黒こしょうを全体にもみ込む。フライパンに牛脂又は油を熱し、強火で短時間で牛肉全体に焼き色をつける。
- ② ジップロック等に①の肉を入れ、袋を水に沈め中の空気を抜いて閉じる。鍋に1リットル位の水と、袋に入ったままの肉を入れ強火にかける。煮立つ直前に火を止めて蓋をし、お湯が触れる位になるまで放置して鍋から取り出す。又は、温度計で50～55℃の間を保ちながら1時間くらい加熱する。袋から出して**薄くスライスし**、器に盛る。
- ③ 良く混ぜ合わせたドレッシングを添える。



えびす(べろべろ)

材 料

水	500cc	
粉寒天	4g	
A	砂糖	45g
	薄口しょうゆ	大さじ1
	濃口しょうゆ	小さじ2
卵	1個	
しょうがのしぼり汁	小さじ1	

作り方

- ① 鍋に水と粉寒天を入れ、たえずかき混ぜながら火にかける。沸騰したら弱火にし、1～2分煮る。
- ② 次にAを加え、**煮立った中**にとき卵を全体に少しずつ流し入れる。卵に火が通ればしょうがのしぼり汁も加え、容器に注ぎ入れて冷やし固める。



海老の子宝焼き

材 料

有頭えび	4尾
↳ 塩・酒	各少々
大根（すりおろす）	80g
マヨネーズ	大さじ2
塩、こしょう、レモン汁	各少々
銀杏（殻を割り茹でる）	4個
ミックスベジタブル	大さじ1

作り方

- ① えびは背わたを取り、頭と尾を残して殻をおき、塩・酒を各少々ふる。ぎんなんは殻を割り、2分位塩ゆでにする。大根は皮をおいてすりおろし、軽く水気を切る。
- ② 器に①の大根、マヨネーズ・塩・こしょう・レモン汁、銀杏、ミックスベジタブルを加えて混ぜ合わせる。えびの上のにせ、トースター又は、220℃のオーブンで5～6分焼いて、器に盛る。



紅白菊花かぶ

材 料

かぶ	小2個
【甘酢】	
酢・水	各大さじ4.5
砂糖	大さじ3
塩	少々
食紅（赤）	適量
いくら	小さじ1

作り方

- ① かぶは葉を切り落として皮をおき、へたを下にして縦横に細く切り目を入れる。
* 割り箸ではさむようにして置いてから切ると、下まで切り離す心配がない。
1人2個なるように切って塩を全体に振り、しんなりすれば良く水洗いする。
- ② 【甘酢】を合わせて混ぜ、砂糖が溶けたら小さめの器に二等分に分ける。
一方の器に食紅の水溶きを適量入れ、かぶをそれぞれの器に1個分ずつ浸し、15分程漬けて味をなじませる。味がしみ込めば器に各色盛り、いくら又は、唐辛子の輪切りをのせる。



金沢のお雑煮

材 料

角もち	4個
カマボコ（薄切り）	8枚
セリ又は三つ葉（2cm幅）	2本
ゆずの皮	適量
B	
だし汁	600cc
塩	小さじ3/4位
薄口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ2

作り方

- ① 鍋に餅の厚みの倍程度水をはり、餅を入れて強火にかける。
沸騰したら弱火にしてそのまま2分程度煮る。
ゆずの皮は松葉ゆずの飾り切りしておく。



- ② ①とかまぼこ、せりを椀に盛り、一煮立ちさせたBを注ぐ。

* 味見をして塩加減の調整を！



黒豆(参考)

材 料

黒豆	1袋(300g)
ぬるま湯	1200cc
しょうゆ	大さじ5
砂糖	250g
重曹	小さじ1

作り方

- ① 鉄鍋にきれいに洗った黒豆・ぬるま湯・砂糖・しょうゆ・重曹を入れて一晩浸す。
- ② 火にかけ、煮立ったらアクを取りながら100cc程の水を注ぐ。
これを2~3回繰り返す、火を弱め、落としフタをして6~7時間ゆっくりと煮る。
※煮汁が少なくなったら、途中差し水をする。
豆が柔らかくなれば火を止め、そのまま一晩つけておく。



牛肉の八幡巻き(参考)

材 料

牛肉薄切り	4枚(200g)
C いんげん(筋取り)	8本
にんじん(5ミリ角)	1/2本
ごぼう(5ミリ角)	1/2本

【たれ】

砂糖・みりん・酒・しょうゆ	各大さじ2
---------------	-------

作り方

- ① Cをそれぞれ塩ゆでして水気を拭き、しょうゆ少々で下味をつける。材料を4等分にし、広げた牛肉の手前にのせてしっかり巻く。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、巻き終わりを下にして①を入れてころがしながら全面に軽く焼き色をつける。余分な油を拭き取り、一旦冷まして【たれ】を加え、全体にたれがからむよう転がしながらつやが出るまで中火弱で煮る。

■なぜおせちを食べるのか？

おせちは、漢字で「御節」と書くように、もともとは、季節の変わり目の節句に、神様にお供えするものでした。それがやがて、年に何回かある節句の中で、もっとも重要なお正月に限定して食べられるようになりました。

■おせち料理にこめられた意味は？

地方や家庭によって中身はさまざまですが、ひとつひとつの料理に家族の1年間の健康や幸せを祈る願いをこめ、食材の名前や形、色などで縁起を担いだものが多く詰められます。

■祝い肴三種(お正月の御祝いに欠かせない料理)

- ・黒豆
- ・数の子
- ・田作り(関西はたたきごぼうの場合があります)

■重箱につめる順番(上から一の重、二の重と数えます)

- ・一の重・・・祝い肴、口取り(甘いもの)
- ・二の重・・・焼き物、酢の物
- ・三の重・・・煮物

※詰める料理は5・7・9種類の奇数にします。

