



ガスならおせちも一度で作れます!!

初日の出寒天

〈材料〉寒天型1個分（全9個分）

寒天粉	4g
チキンブイヨン顆粒	1本
薄口しょうゆ	小匙2
食紅	少々
水	500cc
うすらの卵 （※茹でたもの）	9個
小海老	9尾
ゆずの皮	適量



〈作り方〉

- ①水に寒天粉を入れてよく混ぜた後、静かにかき混ぜながら沸騰させる。弱火にして2~3分後透明になってきたら水に溶かした食紅を加える。再度沸騰したらチキンブイヨン薄口しょうゆを入れる。
- ②小海老は皮をむき、塩で揉んでからよく洗い落とし、さっと茹でておく。ゆずの皮は、薄くそいで、極細切りにし、さっと水をくぐらせる。
POINT 刻んだゆずの皮をさっと水にくぐらせるとにがみやえぐみがとれる。
- ③水で濡らした寒天型にうすらの卵と小海老・ゆずの皮を入れて①を注ぎ、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やし固めたら出来上がり。
POINT 寒天型を濡らしておくとも寒天を取り出しやすくなる。

鶏挽き肉の松風焼き

〈材料〉正方形型1個分

鶏挽き肉	300g	
卵	1個	
味噌	大匙2	
調味料	砂糖	大匙2
	醤油	小匙1/2
	酒	大匙1
	みりん	大匙1
パン粉	大匙2	

しょうが ひとかけ
（※すりおろしておく）
けしの実 少々
黒ごま 少々

むね肉だけでなく、もも肉の挽き肉も加えるとパツパツかな!!

〈作り方〉

- ①卵を溶き、味噌を加えて泡だて器でよく混ぜ合わせる。調味料としょうがを加えて混ぜる。
- ②鶏挽き肉にパン粉を加え、①を入れる。粘りが出るまで混ぜる。
- ③オーブンを170~180℃に予熱する。
- ④②を薄く油を塗った型または、オーブンシートを敷いた型に入れて、予熱したオーブンに15~20分間、良い焼き色がつくまで焼く。
- ⑤焼きあがったら熱いうちにみりんを塗り、照りを出し、けしの実・黒ごま・青のりを対角線にあしらって出来上がり。



変り田作り ~煮干しと小金豆の甘辛からめ~

- ・田作りをもっと子供たちに食べさせよう!
- ・大豆を美味しくおせちに入れよう!

〈作り方〉

〈材料〉 4人分

大豆（一晩水に漬けた大豆）	100g	
田作り用煮干し（小）	30g	
ごま	大匙1	
小麦粉	適量	
揚げ油	適量	
タレ	砂糖	大匙3
	しょうゆ	小匙2
	水	小匙2

- ①乾燥大豆は一晩水につけておく。（※3時間以上つける）煮大豆の場合はさっと水で洗い、煮干しもさっと水をくぐらせる。
POINT 煮干しをさっと水にくぐらせておくと、小麦粉が付きやすくなる。
- ②ビニール袋に、大豆・小麦粉を入れて袋の口を閉じ、小麦粉をまぶす。ザルにあげ、余分な小麦粉を落とす。煮干しも大豆と同様に小麦粉をまぶす。
- ③大豆、煮干しをそれぞれカラリと揚げる。大豆は黄金色になり、浮いてくるまで揚げる。煮干しはカサカサと音がするまで揚げる。※焦げやすいので注意。
- ④鍋に、砂糖・しょうゆ・水を煮立ててタレを作り、フツフツとしてきたところへ大豆と煮干しを入れて火を止めて絡める。再度火をつけ、ごまを加えて絡めたら出来上がり。

