



おせち編

正月に食べるおせち料理をつくってみましょう。色とりどりの野菜の煮物「吹き寄せ」と甘い「栗きんとん」です。指導は、「一人つくれる？」でおなじみのキッズキッチンインストラクターのみなさんです。

吹き寄せ

材料 こんにゃく 170グラム、サトイモ 6個(250グラム)、タケノコ 2個(300グラム)、干しいたけ 4個(10グラム)、ゴボウ 100グラム、ニンジン 80グラム、レンコン 200グラム、ウズラの卵 6個、絹さや 8枚、だし汁 4カップ(干しいたけのもどし汁を足す)、調味料A(さとう 大さじ3、みりん 大さじ2、塩 小さじ1、しょうゆ 大さじ1)

吹き寄せの作り方

①こんにゃくは8枚ぐらいに切る。真ん中に少し切り込みを入れ、片方の端を穴に入れる。この形を「手綱こんにゃく」=写真①=という。お湯をわかして塩(分量外)を加えて、手綱こんにゃくを入れ、しばらくして網じゃくしでこんにゃくをすくろ。

②サトイモはよく洗ってなべに入れ、たっぷりの水を入れ、ふっとうしてから5分ゆでる。少し冷ましてから、サトイモの上と下を包丁で切り取り、バターナイフなどでこそげとるように皮をむく。



③タケノコは、一口で食べられる

大きさに切る。

④干しいたけは、水にしぼらくつけてもどし、いしづきをとり、大きければ2つか3つに切る。

⑤ゴボウはたわしでこすって洗いながら皮をむき、回しながら口に入る大きさに斜めに切る。これを乱切りという。

⑥ニンジンは皮をむき、8ミリの厚さの輪切りにしてから、楕円の花形の型抜きでぬく。

⑦レンコンは皮をむき、輪切りまたは半月切りにする。

⑧ウズラの卵はゆでて、冷水で冷やし皮をむく。

⑨絹さやは筋を取り、さっとゆでて冷水に入れて冷やす。

⑩なべにこんにゃく、サトイモ、タケノコ、干しいたけ、ゴボウ、ニンジン、だし汁を入れて火をかけ、沸騰してきたらお玉で「あく」をすくい取る。

⑪⑩にAの調味料とレンコンを入れてから、クッキングシートを落としぶたにして中火で、煮汁が半分ぐらいになるまで煮る(約20分)。

⑫煮上がったら器に盛り、上にウズラの卵と絹さやをのせる。



栗きんとん

材料 (4人分) サツマイモ(大1本) 400グラム、調味料A(みりん 大さじ1、さとう 80グラム、塩 2つまみ)、栗の甘露煮 12粒、湯 適量



栗きんとんの作り方



①サツマイモを丸のまま水でしっかりと洗ろ。

②ラップでサツマイモを丸ごと包み、600ワットで10分、電子レンジにかけてやわらかくする。



③やけどに注意しながらキッチンペーパーを使ってサツマイモを押しえ皮をむいていく=写真③。

④サツマイモが熱いうちに手つきざるに入れ、フライパンをざるの真下に置いて、大きなスプーンで裏返しをする=写真④。

⑤フライパンに、Aの調味料と湯を加えて弱火でじっくりとねり上げながら、みりんにふくまれるアルコールを飛ばす。

⑥ぼつりとしたきんとんになったら、盛りつけて栗の甘露煮を添える。

今日のポイント

吹き寄せ

●クッキングシートをなべの大きさに切って落としぶたにしましょう。少ない煮汁でもきれいに煮えます。

●ゆでた卵は6数える間に殻の表面がスツツとかわいたらかたゆで、10数える間なら半熟です。

栗きんとん

●裏返しとは、サツマイモをつぶしてなめらかにすることをいいます。サツマイモが冷めてから裏返しをしてもうまくできません。

レシピ提供: キッズキッチンインストラクター 江口美乃、川口佳子、稲沢真紀子、田淵亜季

クッキングシートで落としぶた／サツマイモ熱いうちに裏返し

イラスト・加藤未起子