

# マクロビおせちでお正月

12月のひまわり会～2008.12.19

本来のおせち料理の基本的な構成は

- 【祝い肴三種】 おせち料理の基本の基本なのが、「田作り」「かずのこ」「黒豆」の3品。この3品とお餅があれば最低限のお正月のお祝いはできるといわれています。
- 【口取り】 口取りとは「口取り肴」の略。「伊達巻き」や「栗きんとん」、「昆布巻き」「紅白かまぼこ」などがこれにあたります。
- 【酢のもの】 「紅白なます」や「たたきごぼう」、「酢だこ」、「メさば」、「小魚の南蛮漬け」など。
- 【焼きもの】 「ぶりの焼きもの」や「鯛の焼きもの」、「えびの焼きもの」、「のし鶏」「松風焼き」など。
- 【煮もの】 いわゆる「煮しめ」。昆布、里芋、れんこん、にんじん、こんにゃく、ごぼう、しいたけ、たけのこ、大根、がんとどきなどを含め煮にします。

## 【黒豆】

豆はまめまめしいという意味。家族みんなが今年も1年めで元気にすごせますように、働けますようにという願いがこもっています。

《材料》黒豆…1カップ 塩…小 1/5 醤油…小 1/2

《作り方》1. 黒豆に水3カップを入れ、一晩水に浸す。翌朝火にかけて、煮立ったらとろ火にする。

2. 水分が減ったら、黒豆がかぶるくらいに水を静かに差し入れてゆっくり煮る。

3. 2,3回差し水をして黒豆が柔らかくなったら、塩小 1/5、醤油小 1/2 で味を付けて煮しめる。

## 【伊達巻き】

江戸っ子の気だてを表す伊達(だて)の意味と、巻物(まきもの)の巻きがあわさってだてまきと言います。昔は本のような読み物は巻き物になっていましたから、文化の発展を表しているといわれています。

《材料:1本分》南瓜…600g 上新粉…100g 熱湯…60cc 大和芋…100g 塩…5g

《作り方》1. 南瓜は適当な大きさに切って、蒸し器で蒸す。皮を取り除いて裏ごししておく。

2. 上新粉は熱湯で練り、耳たぶよりも少し柔らかくして1に混ぜ合わせる。

3. 大和芋は皮をむき、すりおろして2と混ぜ合わせ、塩で味をつける。

4. 玉子焼き器を熱し、油(分量外)をひいて3を平らに流し入れて両面を焼く。

5. 火が通ったら(上から押さえて固くなっていればよい)鍋から取り出し、巻きすで巻いて両端をとめ、冷めるまでおく。

## 【きんとん】

きんとんは「金団」と書き、金の集まったもの、財宝(ざいほう)という意味です。今年もゆたかな生活が送れますようにとの願いがこもっています。

《材料:4人分》 さつま芋…150g かぼちゃ…200g ゆり根…1株

A(米飴…大4 塩…小1 水…100~150ml みりん…大3)

- 《作り方》1. さつま芋とかぼちゃは大まかに切り、蒸して裏ごしする。ゆり根は鱗片をはずしてばらばらにし、ざるに入れてさっと蒸す。
2. 鍋にAを合わせて煮溶かし、さつま芋とかぼちゃの裏ごしを入れて水分がなくなるまで弱火で練る。最後にゆり根を加えて混ぜる。

## 【きんかん含め煮】

きんかんは「金冠」と書き、金のかんむり、宝物(たからもの)を意味します。きんとんと同じように生活のゆたかさを願っています。

《材料:4人分》 きんかん…12個 メープルシロップ…大6

- 《作り方》1. きんかんは包丁の根元を使って縦に放射状に切り目を12本ほど入れる。
2. 1を熱湯でゆでて切り目が開いてきたら湯を切る。切り目から竹串できんかんの種を抜き取る。
3. 540ccの水にメープルシロップ大3を加え火にかけて煮溶かす。ここにきんかんを入れて弱火で15分ほど煮る。火を止めて自然にこのまま冷ます。
4. 冷めたら煮汁からきんかんを取り出す。煮汁に残りのメープルシロップ大3を加えて火にかけ、煮立ったらきんかんを戻し中まで温まったところで火を止める。自然に冷めるまでこのままおく。

## 【昆布巻き】

こぶ巻きの「こぶ」が「よろこぶ」と同じ音の言葉なので、おめでたいとされています。

《材料:4人分》 早煮昆布…15cm 長さ4枚 コーラー…80g ごぼう…80g 人参…20g かんぴょう…15cm4本  
だし…720cc 薄口醤油…70cc

- 《作り方》1. 早煮昆布は水で湿らせてやわらかく戻しておく。
2. ごぼうと人参は千六本に切って、塩少量(分量外)を入れた湯でさっとゆでる。
3. 早煮昆布でコーラー、ごぼう、人参を巻き、かんぴょうで結ぶ。
4. 鍋に出しと薄口醤油を入れ、3の昆布巻きを入れて弱火で40分間煮る。
5. 昆布巻きの両端を切りそろえる。

## 【紅白なます】

紅白のおめでたい色は水引を表し、紅白の組み合わせは平和を願う縁起物です。

《材料:4人分》大根…200g 人参…20g 柿…30g 塩…小1.5 柚子酢…大3 米飴…適宜

《作り方》1. 大根は2mm角のせん切りにし、塩小1をふってしんなりさせる。

2. 人参は2mm角のせん切りにし、塩小1/2をふってしんなりさせる。

3. 柿は皮をむいて千六本に切る。

4. 大根と人参の水分を絞って、柿を合わせる。

5. 4に柚子酢を加えてつけこむ。時おり混ぜて2時間ほどつけると味がなじんでくる。

6. 柿によって甘味がかなり違うので、最後に味を見て米飴を適宜加える。

## 【松風焼き】

表面はケシで飾られて焼き色がついているのに、裏側は白くてさびしいことから、「浜の松風うらさびしい」と語呂合わせされ、この名がつけました

《材料:16切れ分》ベジミート缶詰…215g1缶 白味噌…100g 酒…大1 みりん…大1 パン粉…1カップ  
きなこ…大2 小麦粉…大2 松の実…適量 ごま油

《作り方》1. 大き目のボールの中で、酒、みりんを混ぜ合わせ、白味噌、ベジミート、きなこ、小麦粉、パン粉を加えて練り混ぜる。

2. 玉子焼き器を熱して油を引き、1を薄くのばして表面に松の実を散らす。両面をしっかりと焼く。  
または油を塗った型に平らに詰めて180℃のオーブンで30分ほど焼く。

竹串を刺して生地がつかなければOK。

3. 鍋(型)から取り出して冷めるまでおき、好みの形に切る。

## 【海老もどき】

ゆでたり、焼いたりすると、エビの背(せ)が丸くなることから、腰(こし)が曲がるまで健康で長生きできますように、という願いがこもっています。

《材料:4人分》板湯葉(生)…15cm×20cm4枚 筍…100g 長芋…70g 人参…30g えのき茸…1束  
干し椎茸の軸…5個分 地粉…20g パン粉…150g 昆布だし…適量 塩…適量 揚げ油

《作り方》1. 筍、皮をむいた長芋、皮付きの人参は、それぞれせん切りにする。戻した干し椎茸の軸は縦に細かくさく。えのき茸は石づきを切り落としてほぐしておく。

2. 1を合わせて鍋に入れ、塩で薄味をつけた昆布だしをひたるくらい注いで煮、下味をつける。

3. パン粉はドライパン粉をすり鉢に入れて細かくすっておく。

4. 板湯葉を広げ、海老の身のように2を細長くおいて円すい形に巻く。端に衣(水溶き地粉)をつけてとめる。円すい形の先は尾に見立てて曲げておく。

5. 地粉(分量外)を全体に薄くまぶして衣にくぐらせ、周りにパン粉をつける。

6. 180℃に熱した油で5を揚げる。

## 【五目煮】

大切りにした野菜などを鍋に入れていっしょに煮しめていくお煮しめは、家族がなかよくいっしょに結ばれるという意味があります。

ゴボウ 根野菜なので一家の土台がしっかりするようにとの願いがこめられています。

レンコン 昔から仏教(ぶつきょう)では仏(ほとけ)様のいる極楽(ごくらく)の池にあるといわれ、清らかでけがれのない植物とされています。根にあながあいているので、見通しがよいという意味もあります。

サトイモ 親イモになると根もとから子イモが出て育つので、子どもがたくさん生まれるように願うお祝いごとに使われます。

《材料:4人分》干し椎茸…4枚 水…4カップ ごぼう…1本(50cm) 人参…中1本 れんこん…1節  
こんにゃく…1枚 厚揚げ…6cm角2枚 ごま油…大2 醤油…大1

A:(昆布だし…1カップ 干し椎茸の戻し汁…1/2カップ 酒…大2 みりん…大3)

絹さや…5~6本 木の芽…少々

《作り方》1. 干し椎茸は水で一晩戻し、そぎ切りにする。ごぼう、人参、れんこんは乱切りにする。

2. こんにゃくは下湯でして、食べやすい大きさにちぎる。

3. 厚揚げは油抜きして適当な食べやすい大きさに切る。

4. 鍋にごま油を熱し、干し椎茸を炒めてから、こんにゃく、ごぼう、にんじん、れんこんの順に入れて炒め醤油で下味をつける。最後に厚揚げを入れ、Aを加えて煮含める。

5. 冷ましてから器に詰め、さっとゆでた絹さやと木の芽を上飾る。

## 【すまし雑煮】

《材料:4人分》大根…10cm 人参…中 1/2 本 里芋…2個 干し椎茸…4個 餅…4個

三つ葉、柚子の皮…各少々

A:(昆布だし…2.5カップ 干し椎茸の戻し汁…2.5カップ 酒…大1 醤油…大1 塩…小1)

《作り方》1. 干し椎茸は3カップの水につけて戻しておく。

2. 大根、人参はいちょう切り。里芋は皮をむいて塩でもんでぬめりを取ってから六角形  
(またはいちょう)に切る。戻した椎茸も亀の甲羅に見立てて端を落とし、縦長の六角形にする。

3. Aで2を煮る。

4. 餅の両面をこんがり焼く。三つ葉はさつとゆでてざく切りに、柚子の皮はせん切りにする。

5. 器に餅を入れ、3を盛り、三つ葉と柚子をのせる。