

2013 年 12 月 8 日

FUKUDA' キッチンVOL. 5 レシピ(お正月用料理とお重の盛り付け)

■栗金団(栗きんとん)

- ①さつま芋の皮を厚目にむき、ミョウバン水に漬け(20 分ぐらい)後に晒します。
- ②水に芋と山梔子(クチナシ)を割り、ガーゼに包み茹でます。
- ③温を切り、裏漉し鍋に砂糖、栗の蜜を数回に分けて加えながら、艶が出るまで練ります。
- ④栗も温めておき、③に加えて練ります。

◎材料	芋(むき)	500g
	砂糖	100~150g
	栗	10ヶ

■筑前炊き

◎材料 里芋、人参、牛蒡、椎茸、蓮根、鶏肉、コンニャク)

- ① 各材料を包丁し茹でます。
- ② 鍋に油をしき、鶏肉を炒め、後に野菜を入れ炒め、

出し汁 8 味醂 1 醤油 1 砂糖適量を
材料すれすれの量を入れます。

- ③ 落し蓋をし、強火、後に中火にて炊き上げます。

※醤油、砂糖は味を見ながら追加して味を調えます。

■数の子

- ①塩数の子は、一晩水に漬け、塩抜きします。(2 回~3 回水にさらす)
- ②酒で洗い後、

出し汁 3 淡口醤油 1 味醂 0.5
の汁に漬け、追い鰹をして、2 日漬けます。 ※汁は沸して冷す。

■紅白なます

◎材料 大根、人参、蓮根、柚子

- ① 大根②、人参①の割合で、マッチ棒くらいに切り、塩をしておき、しんなりしたら洗って水を切っておく。
- ② 蓮根は①の量を薄切りにして酢で茹でる。
- ③ 柚子の皮、せん切り少々。
- ④ 水 90cc、酢 180cc、砂糖 80g、塩少々を合わせ、一度沸し、冷す。
- ⑤ 以上を混ぜ合わせる。

■黒豆

- ① 傷のないものを選び、塩、重曹を加え軽くなじませる。
- ② 静かに水を加え、かき混ぜ一昼夜おく。※還元鉄を入れると黒くなる。
- ③ 割れてしまったものを取り除き、火に掛ける。
- ④ 柔らかくなったら、鍋のまま粗熱を取り、ゆっくりぬるま湯を細く流しゆっくりとさらす。
- ⑤ 割れたものを再度除き、再び火に掛ける。
- ⑥ 重曹を抜く為、2 回繰り返す。
- ⑦ 水を切り、密に半日なじませた後、いったん引き上げる。
※ 水 1000cc 砂糖 300g
- ⑧ 新たに、密に漬けなおして、1 時間ほどゆっくり炊いて仕上げる。
※ 水 1000cc 砂糖 500～800g



盆り形 色々

