

2022年12月10日(土)

げんき館市民会議

栄養ステーション

厳選おせち！手作りの伊達巻

おしながき

伊達巻
炊き込みご飯
昆布巻
松風焼き
紅白なます
たたきごぼう



第3回栄養ステーション「厳選おせち！」 2022.12.10

手作りの伊達巻

(材料)

卵 … 5 個

タラの切り身 … 1 切 (80~100g ほど)

焼く際の油 … 小さじ 1 ほど

だし汁 … 大さじ 5

砂糖 … 大さじ 5

みりん … 大さじ 2

醤油 … 小さじ 1

塩 … 小さじ 1/5



(1) タラの切り身の両面に塩ふたつまみほど(分量外)をふりかけ、20 分置きます。

タラの臭みを抜くための、20 分後に湯を沸かして 30 秒ほど下ゆでしてから取り出します。



(2) タラを平皿などに移して、皮と骨を丁寧に取り除きます。

特に骨については、長い腹骨はもちろん、身の中央にある血合い骨も残さず取ります。



皮と骨を取り除いたタラの身を包丁で細かく切ってから、すり鉢に移し、卵 1 個、砂糖大さじ 5 を合わせ、しっかり攪拌してタラの身をすりこ木でミンチ状にします。タラの身がミンチ状になったら残りの卵 4 個と調味料類(だし汁大さじ 5、みりん大さじ 2、醤油小さじ 1、塩小さじ 1/5)を加えて攪拌します。生地にする際は、卵や調味料を一度に入ると混ざりにくいので、少しずつ加えます。

※今回はフライパンで焼きますが、蓋があると good. ないときはアルミホイルを使います。

卵焼き器かフライパンに小さじ 1 の油を入れて中火にかけて温めます。熱くなったら生地を一気に加え、蓋をして極弱火で加熱します。13~16 分ほど焼くのが目安です。蓋がない場合はアルミホイルをピッチリとかぶせます。焼き器の位置を時折動かしながら均一に焼くように調整し、表面が概ね乾くほどに加熱し、フライ返しを使うか、皿などに一度移してから裏返して戻します。



鬼すだれ



好みの焼き加減となるようチェックしながら弱火くらいで焼いてください。

好みの焼き加減になったら、まな板の上にスライドさせるように取り出します。フライパンで焼く場合は、真ん丸で巻きづらいので、奥と手前 3 cm 分ほどを切り落とします。巻きす(鬼すだれ)の上に焼き方が綺麗な方を外側(下側)になるように移し、2 cm 間隔で浅く包丁で切り込みを入れます(巻きやすく、割れにくくするため)。切り落した 3cm 分を、巻き始めの下側になる位置に並べて置きます。



巻くときは、はじめに、手前 4~5 cm 分くらいの生地を奥に重ねるように(切り落としがあるときはこれを巻き込むように)巻いて固定し、30 秒くらいそのままにしておくと形がなじむので、その形のまま生地を手前に移動させます。あとは全体をきつめに巻きましょう。巻いた後は、巻きすの両端を輪ゴムできつく縛って30分ほどそのまま形をなじませます。冷めたら、1.5~2 cm 幅ほどに切って出来上がりです。

※鬼すだれを使う場合は、尖った側を上にする事で、仕上がりがギザギザになります。



《鬼すだれが無い場合の対応法》

巻きすに巻いて固定し、30秒おいたら巻きすから外してクッキングシートで巻き、両端と真ん中を輪ゴムで止めます。角が丸い割り箸6~10本程度を等間隔に差し入れます。

このまま30分冷やします。



残り物の炊き込みご飯

野菜や肉、魚の残り物をとっておいで、炊き込みご飯で食べてしまいましょう。(材料)

米 1 合 に対しての味付けと具材

米 1 合 (150~160g 米に含まれる水分の量で差が出ます)

水 210~224.....米 1 合と水で 370g になるように加減します。

1 合=370g 2 合=740g 3 合=1,110g 4 合=1,580g 5 合=1,850g

米と水を入れたら、調味料と具材を入れます。

出汁の素を 1 合で汁もの 1 杯分入れます。

塩分のある物は概ね米 1 合に対して次の割合で加えます。

塩...2g 醤油...10ml コンソメ...4g (コンソメを使うときは出汁の素は不要)

後は好みの具材、残り物を適宜入れます。

肉、魚、豆腐等を合計 50g+野菜、海藻、きのこを合計 100g 程度が適量です。

(材料:4 人分)

米 2 合+水=740g 残りの魚か肉を 100g (油揚げ 1 枚サービス)+大根、人参、椎茸、昆布 100g を千切りにして使います。粉末だしは、水600ml に対して4g。

出汁の素を汁一杯分と塩 1g+醤油 5ml を加えて、30 分程度おいてから炊きます。



昆布巻(材料:4 人前)

昆布 (7.5×15cm・約 30g)8 枚

水 (戻す用) 1,000ml

鮭 4 切れ

A { 料理酒 大さじ 2
塩 小さじ 1/2

かんぴょう (乾燥) 20g

水 (戻す用) 1000ml

塩 (戻す用) 小さじ 1/2

煮汁

B { 戻し汁 (昆布) 1,000ml
料理酒 大さじ 4
酢 大さじ 1
C { しょうゆ 大さじ 3
みりん 大さじ 3
砂糖 大さじ 2



(作り方)

- 1 水を入れたボウルに昆布を10分ほどつけて戻します。戻し汁を 1,000ml 取り置き、水気を切ります。
- 2 別のボウルにかんぴょう、塩を入れて手で揉み、流水で洗い流します。同じボウルに水、かんぴょうを入れ、10分ほどおいた後に、水気を切ります。
- 3 鮭は皮と骨を取り、1cm 幅に切ります。バットに移して(A)を入れ、手で揉み、ラップをかけて 10 分程置きます。
- 4 昆布を広げ、水気を拭き取った鮭を手前において巻きます。巻き終わりを下にし、かんぴょうで巻いて結び、等間隔に1~3ヶ所結びます。
- 5 鍋に(4)の巻き終わりを下にして入れ、(B)を入れて中火でひと煮立ちさせます。クッキングシートで落とし蓋をして、弱火で 10 分程煮ます。
- 6 (C)を入れ、クッキングシートで落とし蓋をして、煮汁が少なくなるまで弱火で 40 分程煮ます。
- 7 火を止めてかんぴょうを巻いた数に切り、器に盛り付けてできあがりです。

松風焼き

(材料:4人分)

鶏ひき肉 600g

干しいたけ 2g×2 枚

長ねぎ 1/2 本

卵 2 個

ポピーシード(ケシの実) 大 1

青のり 小さじ 2

片栗粉 大さじ 2

A { 酒 小さじ 4
醤油 大さじ 3
みりん 大さじ 2
砂糖 小さじ 2
赤だし味噌 小さじ 2



(作り方)

- 1 干しいたけはもどして石づきを切り落とし、みじん切りにします。長ねぎはみじん切りにします。
- 2 ひき肉をボウルに入れて粘りが出るまでよく練り、溶き卵を小さじ 2 程度(表面に塗る用)を残して加えて混ぜます。さらに、干しいたけと長ねぎを加えて混ぜます。
- 3 (A)をよく混ぜ合わせて(2)に加えて混ぜ、片栗粉を加えて混ぜます。オーブンを 170 度に予熱しておきます。
- 4 天板にオーブンシートを敷き、(3)の生地をのせ、2-3cm 厚さの四角に成形します。表面を平らにし、フォークでところどころ穴を開けます。オーブンに入れて 15 分焼いたら、いったん取り出して表面の汁を軽く拭いて(2)で残しておいた溶き卵を表面に塗り、青のりとポピーシードを振り、オーブンに入れてさらに 2 分焼きます。冷めてから切り分けます。

紅白なます

(材料：作りやすい分量)

大根 …………… 300g (約 1/4 本)
人参 …………… 50g (中サイズで約 1/3 本)
ゆず(皮) …………… 1/2個
塩(下ごしらえ用) …… 小さじ 2/3
昆布だし……………大さじ 6 (90ml)
酢(米酢や穀物酢) ……大さじ 4 (60ml)
砂糖 …………… 25g (大さじ 2 と 1/2)
塩 …………… 小さじ 1/3



※昆布だしは火入れしても OK ですし、水 100ml に昆布 2~3 cm 四方を水に浸けておくだけの水出しでも紅白なますでは、人参の色味が目立つため、**大根と人参の割合を【6:1】**にするとちょうどよいバランスになります。

大根と人参は、ピーラーや包丁で薄く皮をむき取ります。大根は太さにもよりますが、300g で 7~8 cm 長さくらいになるかと思います。10 cm くらいまでならそのままの長さで OK なので、縦に置いてはじめて



4 mm 幅ほどの薄切りにし、数枚重ねて端から約 3~4 mm 幅に切ります。人参も同じように、はじめに縦に置いて薄切り→重ねて少しだけ細めの棒状に切ると見た目がよりきれいに仕上がります。

大根と人参はボウルに合わせます(6:1で切った紅白のバランスは下のような具合に)。

- 1 ボウルの大根とにんじんに塩小さじ 2/3 を加えて、箸でよく混ぜ合わせ、10 分置いて塩をなじませます。
- 2 塩をなじませている間に A の甘酢漬けの材料(昆布だし大さじ 6、酢大さじ 4、砂糖大さじ 2 と 1/2、塩小さじ 1/3)をカップ等に合わせ、調味料をよく溶かし混ぜておきます。
- 3 10 分後には野菜から水分が出ているので、手で強く絞り、容器に移します。
- 4 容器に甘酢を注ぎ入れ、箸で大根とにんじんをほぐします。冷蔵庫で少しだけ味をなじませた後がおいしく食べられます。
- 5 ゆずの皮の表面を薄く剥き、千切りにします。
- 6 (4) を器に盛り付け、ゆずの皮の千切りを上にはじめに飾ります。

たたきゴボウ

(材料:4 人分)

ごぼう 1 本
A { すりごま(白) 大さじ 3
しょうゆ 大さじ 2
本みりん 大さじ 2
酢 大 1



(つくり方)

- 1 ごぼうはたわしでよく洗い、4~5cm 長さに切る。太いようなら 2~4 つ割りにする。酢水(分量外)に放ち、2 分程おく。たっぷりの湯で竹串が通るくらいのやわらかさになるまでゆで、水気をきる。
- 2 (1) をまな板の上に並べてすりこぎで軽くたたき、(A) で和えてなじませ、器に盛りつける。