

岡崎げんき館市民会議

テーマ別料理教室 (親子料理教室)

親子で手作り

かんたんおせち

【メニュー】

ポテサラ門松

鶏松風

たたきごぼう

ナッツ入り田作り

かまぼこの飾り切り

手毬ずし

令和四年十二月十七・十八日



令和4年度テーマ別料理教室 ⑥⑦ 親子で手作りかんたんおせち

令和4年12月17日、18日

ポテサラ門松



材料(2人分)

じゃがいも	2個(125g)
マヨネーズ	大さじ1、1/2
にんじん	薄くスライス2枚
ハム	1/2枚
ブロッコリー	1/4株
アスパラガス	2本
きゅうり	うす切り2枚
小さな容器	2個

作り方

- ①じゃがいもは皮つきのまま軽くラップでつつみレンジ(600W 5分)にかける。
そのまま3分おくと余熱で中まで加熱される。
- ②キッチンペーパーでじゃがいもを包み皮をむく。
- ③ボウルに②を入れて、フォークをこぼしてマヨネーズであえる。
- ④ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ⑤アスパラガスのくきのかたいところはピーラーでけずる。
にんじんといっしょにゆでる。
アスパラガスは、大、中、小 ちがう長さにして3本切り口は、ななめにする。
- ⑥にんじんとハムは花形にぬく。
残ったものはきざんでポテサラにまぜる。
- ⑦うす切りきゅうりをカップのうちがわにはりつける。
- ⑧カップにポテサラを入れ、アスパラを門松風に3本立てる。
- ⑨ブロッコリーと花形のにんじんとハムをかざる。

とり松風

材料(2人分)

A	とりひき肉	100g
	絹ごし豆腐	50g
	卵	大さじ1
	みそ	大さじ1/2
	砂糖	小さじ1
	おろししょうが	小さじ1/2
	白いりごま	大さじ1
	青のり	少々

表にだけれの実やごまや青のりをまぶすので、裏やかくし事をしないようにとの願いが込められています



作り方

- ①Aをすべてボウルにいれてよくまぜる。
- ②容器にラップをしいて①をいれ、厚さ2cm以内になるようにする。
ひょう面にごまをふる。
- ③ふんわりとラップをかけて、レンジ600W 4~5分かける。
- ④あら熱が取れてから切り分けて、青のりをふる。

たたきごぼう

材料(2人分)

	ほそめのごぼう	1/2本
	酢	適量
	塩	適量
A	すりごま	大さじ1 1/2
	砂糖	大さじ1/2
	しょう油	大さじ1/2
	酢	小さじ1

ごぼうは地中ふかくまで根が張ることから、家の土台がしっかりとするようにとの願いが込められています

作り方

- ①ごぼうはアルミホイルでこすってよく洗い15cmほどの長さに切る。ふとい部分は2~4等分に切る。
酢水につけてアクをぬく。
- ②なべに湯をわかし、酢少々と塩を多めに入れて3~4分ゆでザルにあげて冷ます。
- ③Aをボウルに入れて、あわせ酢を作る。
- ④ごぼうをまな板にならべて、すりこ木でたたき4~5cmの長さに切って、③であえる。

ナッツ入り田作り

材料(2人分)

田作り	15g	
ミックスナッツ	20g	
A	しょう油	大さじ1/2
	砂糖	大さじ1
	みりん	大さじ1
	水	大さじ2

片口いわしを田の肥料に使ったことから、作物がたくさん実るようにとの願いが込められています



作り方

- ①田作りは皿に入れドーナツ状に広げて、レンジ600W1分30秒かけ一匹を取り出し冷まし、ポキッと折れるか確かめる。ポキッと折れなければ、再度レンジにかける。
- ②ミックスナッツは袋に入れて、めんぼうでたたき細かくする。
- ③フライパンにAを入れて煮立てる。泡がたくさん出たら①と②を加え、手早くかめる。
- ④オープンシートに手早くひろげ、冷ます。

かまぼこの飾り切り

材料(2人分)

かまぼこ(紅)	1cm巾2枚
かまぼこ(白)	1cm巾2枚
黒ゴマ	8つぶ



紅(あか)と白は縁起の良い色です
紅はめでたさとよろこび
白は神聖という意味です



作り方

うさぎの飾り切り

- ①かまぼこのピンクの部分を1/3ほど残して皮をむくように切れ目を入れる。
- ②①のむいた部分のたて中央に切り込みを入れる。切り込みを入れた部分を内側に丸めて耳を作る。
- ③黒ゴマで目を作る。
- ④白かまぼこも同じように作る。

てまりずし

材料(2人分)

ずし飯	180g
スモークサーモン	2切れ
きゅうり	うす切り2枚
卵	1個
えび	2尾
にんじん(花形)	2枚



作り方

- ①ずし飯は大きじ1(30g)くらいのボール状に丸めておく。
- ②卵はよくほぐして薄焼きにして、錦糸卵(せん切り)にする。
- ③キュウリは塩少々をふり、キッチンペーパーで水分を取る。
- ④ラップを使い、具材、ずし飯の順において包む。