

地産の食材を使ったお手軽 おせちはいかが?

普段、家事に忙しいお母さんたちが、せめて正月の3日間くらいは料理をしなくてもいいようにと、お祝いの意味もある保存のきく料理を作ったのが「正月おせち」の始まりのようです。今回は、地産の魚介類や野菜などを使い、誰でも簡単に作れる『お手軽おせち』を主なレシピを添えて紹介します。

普段、家事に忙しいお母さんたちが、せめて正月の3日間くらいは料理をしなくてもいいようにと、お祝いの意味もある保存のまく料理を作ったのが「正月おせち」の始まりのようです。今回は、地産の魚介類や野菜などを使い、誰でも簡単に作れる『お手軽おせち』を主なレシピを添えて紹介します。

マグロの春巻き包み 揚げ（参の重）

春巻き皮···2枚
揚げ油···適宜
●作り方

【煮汁】

調味料(A)

大きじ2

マグロ	イカ	エビ	玉ねぎ	生しいたけ	バター	マヨネーズ
・	・	・	・	・	・	・
60 g	40 g	80 g	1 / 4 個	2 枚	適宜	適宜

卷之三

(2)玉ねぎはみじん切り
す切りにする。
(3)フライパンにバター
ためたら、マヨネ
ズ混ぜる。
(4)春巻きの皮に(3)を広
心にして巻き、1
げる。

、しいたけは
を熱して②を
ーズと①を入
け、マグロを
80℃の油で

【あん】
 だし汁・・・カツブ1強
 薄口しようゆ・・・大きじ1と2／3
 みりん・・・大きじ1と2／3
 水溶き片栗粉・・・適宜
 ●作り方

①とうがんは皮をむいて細かい切り目を入れて面取りをし、塩をすり込む。熱湯で下ゆでし、竹ぐしが通るようになつたら冷水にとり、水気を取る。

②鍋に①と煮汁の材料を入れてやわらかくなるまで煮て冷ます。

③エビは殻と頭を除き、細かく切つ

● 湯口しょうゆ・・・大きじ
とんかつソース・・・適宜
かつお節・・・少々
青のり粉・・・少々
油・・・少々



参の重

- 写真右列上から
- ◇かぶのサーモン巻き
- ◇里芋の田楽
- ◇ゆで卵のマヨネーズ和え
- ◇マグロの春巻き包み揚げ
- ◇とうがんのエビあんかけ

壹の重

写真右列上から
◇ごぼうと人参のきんぴら
◇鮭の風味焼き
◇鶏もも肉のソテー
◇ゆでタコの酢の物
◇貝柱の菊花塩焼き
◇たたきごぼう
◇昆布巻き
◇やきとりのお好み焼き
◇ポイルエビのキウイソース



式の重 写真右列上から
◇ワインかん
◇かまぼこ
◇芋きんとん
◇黒豆
◇干し柿のチー
◇数の子と根の
◇親子そぼろ
◇数の子の味付
◇小魚の田作り

● 材料 (15cm × 15cm 流し缶 1つ分)	親子そぼろ (式の重)
鶏ひき肉	400g
調味料 (A)	
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/3
卵白	1個分

● 材料 (4人分) ポイルエビのキウイソース(壱の重)



ワインかん(式の重)

●作り方
①寒天は水で戻して水分を絞り、ちぎる。
②鍋に水・①・グラニュー糖を入れて

水・・・カップ3
グラニユー糖・・・250g
オレンジ果汁・・・カップ1
レモン汁・・・大さじ2
ポートワイン・・・カップ1

今回、おせち料理を作つてくださつたのは、にかほ市食生活改善推進協議会の会長佐々木さち子さん（浜畑）です。佐々木さんは、「皆さん、ぜひお母さんの手作り料理を食べていただきたいもので」とおっしゃっていました。

