



■材料／エビ7匹、マヨネーズ大さじ5、ゆで卵1個、薄切りハム4枚、粒マスタード大さじ1、酒・塩こしょう・パセリ少々

■作り方／

- ①エビを背開きにして、筋を切るように軽く包丁で身をたたき、酒と塩こしょうをふり水気を拭く。
- ②マヨネーズ、ゆで卵、薄切りハム、粒マスタードを混ぜ合わせ、エビの背に乗せる。
- ③フライパンにアルミホイルを敷き、ふたをして中火で7、8分焼く。
- ④みじん切りしたパセリをのせて完成。



■材料／薄切り牛肉(赤身)100g、セロリ・ニンジン1本、タマネギ1個、酢大さじ3、砂糖小さじ1、オリーブ油大さじ2、薄口しょうゆ大さじ1、塩こしょう・黒こしょう少々

■作り方／

- ①酢、砂糖、オリーブ油、薄口しょうゆ、塩こしょうを混ぜる。
- ②牛肉をさっとゆで、熱いうちに①である。
- ③セロリとニンジンを千切り、タマネギを薄切りにし、②に混ぜる。
- ④お好みで黒こしょうをふる。

## 牛肉サラダとエビの飾り焼き



牛肉サラダにすると、子どもたちもセロリを食べてくれます。セロリの葉も、みじん切りにしてエビの飾り焼きに使えます。

エビの飾り焼きは、車エビかブラックタイガーというエビを使うときれいな色に仕上がります。チーズをのせて、オーブンで焼くのもおいしいですよ。

私はエビアレルギーで食べられないけど(笑)わが家の定番お正月料理です。



たかしあよこ 高潮芳子さん(惣領3町内)

## 60年作り続ける黒豆と田作り

22歳で結婚してから、母に教わりながらおせち作りを始めました。黒豆は、豆が完全に潰れるくらい湯を入れ、たまに豆を返しながらかき混ぜて煮ます。

田作りで大事なものは、火を止めるタイミング。ゆるすぎず固すぎない、ちょうどいい時が、やっているうちに分かってきますよ。



むらたようこ 村田洋子さん(惣領1町内)

黒豆は気長にコトコト。私は作った日から3日間ぐらいい、毎日火にかけて仕上げていきます。



■材料／黒豆300g、三温糖150g、塩小さじ1/2、薄口しょうゆ小さじ2、水

■作り方／

- ①黒豆を鍋に入れ、たっぷりの水に一晩漬ける。
- ②豆を漬けた鍋を火にかけてから、別の鍋などで湯を沸かす。
- ③豆を煮る鍋の湯を全部捨て、沸かしておいた湯を入れ、豆が水面から出ないように湯を足しながら弱火で煮る。
- ④豆が軟くなったら、三温糖、塩、しょうゆを入れて弱火で煮る。



■材料／いりこ100g、素焼きミックスナッツ80g、しょうゆ大さじ2、みりん大さじ4、砂糖大さじ4

■作り方／

- ①ナッツを弱火で5、6分いる。
- ②いりこを加えてさらに7分いる。
- ③ナッツといりこをフライパンから出してふるい、しょうゆ、みりん、砂糖を火にかける。
- ④いりことナッツを入れて、弱火で絡める。固まりすぎないうちに火を止めて完成。



高潮さんちの牛肉サラダ

尾崎さんちのゆずの甘煮

上村さんちのローストビーフ

大滝さんちのてまり寿司

滝川さんちのだて巻き

吉村さんちのたたきごぼう

村田さんちの黒豆

高潮さんちのエビの飾り焼き

田口さんちの野菜の鶏肉巻き

村田さんちの田作り



# 益城のおせち

正月の食卓を彩るおせち料理。季節の変わり目の大切な日を祝う行事(＝節供)で神様にお供えする料理という意味の「御節供(おせちく)」が語源といわれ、その起源は弥生時代にさかのぼります。祝い肴、口取り、焼き物、酢の物、煮物の5つで構成され、めでたさを重ねるという意味で重箱に詰められるおせち。それぞれの料理や具材にも意味がありますが、近年は一品一品縁起を担ぐより、楽しく手軽においしいものを食べて、正月を祝いたいと考える人も増えてきています。

そこで今回は、縁起を担ぐことにこだわらず、18歳～80歳の町民8人に、わが家の定番正月料理を教えてください、「益城のおせち」が出来上がりました。