



大好きなおにぎりを生かした 華やかてまり寿司

おにぎりが大好きなので、正月用に華やかにできないかと考え、初めて作ってみました。花の形になるようにレンコンを切ったり、卵を薄く焼くのが難しかったけど、高校生の私でも一人でできました！卵に片栗粉を入れるのは、母からのアドバイスです。

■材料／酢飯1合、油・片栗粉適量、卵1個、サーモン・とびこ・エビ・レンコンなど

■作り方／

- ①卵を割り、茶漉しでこす。
- ②こした卵に片栗粉を混ぜ、弱火で焼く。固まったらすぐに火を消し、余熱で焼く。
- ②ラップに酢飯を入れて丸める。
- ③丸めた酢飯を一度取り出し、ラップに具材を乗せ、その上に丸めた酢飯をのせて具材と一緒に再度丸める。



おおたき みほる
大滝美晴さん(辻の城団地)

【今回登場した料理やおせちに込められた意味(一部)】

- エビ……曲がった腰と長いひげ＝長寿
- 黒豆……マメに働いて元気に過ごせますように
- 田作り……豊作の願い(昔はイワシが田んぼの肥料)
- ごぼう……地中に根を張る＝長寿や安泰の願い
- だて巻き…巻物のような見た目から学業成就の願い
- レンコン…穴から先が見える＝未来の見通しがよい

好きなものを作って食べて楽しいお正月を！／



滝川家で大人気 ―だて巻き―

焼いた後、触れる熱さになったらすぐひっくり返して巻くのがポイントです。毎年手作りするおせち料理の一品で、家族からも好評です。

■材料／卵 M6 個、はんぺん 100g、砂糖大さじ 3～4、みりん大さじ 2、酒大さじ 1、塩ひとつまみ

■作り方／

- ①オーブンを 200 度に余熱する。
- ②全ての材料をミキサーで約 2 分混ぜ合わせ、角皿に流し込む。
- ③焼き色を確認しながらオーブンで 20 分ほど焼く。
- ④オーブンから出して触れる熱さになったら裏返し、内側に何力所か切れ目を入れ、幅広めの巻きすで巻く。
- ⑤巻いたままゴムで 3 カ所くらい止め、冷蔵庫で冷やす。



たきがわ ゆきこ
滝川由起子さん(小池秋永)



さっぱりおいしい ―たたきごぼう―

口の中がさっぱりする一品。細いごぼうを使います。たたくのはビール瓶やマグカップなど何でも OK！割れない程度にたたいてくださいね。

■材料／ごぼう 2 本、水・酢適量、甘酢(酢大さじ 4、砂糖大さじ 1 と 1/2、薄口しょうゆ少々)、ごま大さじ 1、タカの爪

■作り方／

- ①水に酢を入れごぼうを湯がく。
- ②すりこぎでたたく。
- ③甘酢に漬ける。
- ④ごまをいって半ずりし、③と混ぜ合わせる。
- ⑤タカの爪を飾って完成。



よしむら まるこ
吉村丸子さん(赤井)



たぐち
田口あさみさん(広崎 5 町内)

母から受け継いだレシピで、わが家では玄米酵母液を使っています。前日から肉を漬けることで柔らかくなり臭みも取れます。野菜も玄米酵母液で蒸すと軟らかくなり、ごぼうのえぐみも取れます。

肉をたたいて均一にするのがポイント。あっさりしていて、また食べたくなる味です。

■材料／鶏むね肉 1 枚、ごぼう・ニンジン 1/2 本、インゲン 5 本、しょうゆ 50cc、調理酒 50cc、酢 30cc、水 80cc、砂糖大さじ 4～5

■作り方／

- ①鶏むね肉を縦向きにし、たたいて均等にした後、蒸したごぼう・ニンジン・インゲンを巻いてたこ糸で縛る。
- ②調味料を全て入れて火にかけ、沸騰したら火を弱めて①を入れ、転がしながら 2、3 分焼く。
- ③火を消し、ふたをして余熱で火を通す。



友達との思い出の味 ―ゆずの甘煮―

友達から教わって以来、ゆずの季節になったら必ず作ります。柔らかくなるまで湯がくのがポイント。砂糖を控えめにしていますが、十分な甘さです。

■材料／ゆず 1 個、グラニュー糖 20～25 g、水

■作り方／

- ①ゆずを水洗いし、ピーラーで皮をむき、両端を切り落とす。
- ②半分に切り種や薄皮を取り除いたら、きれいに洗って水切りし、たっぷりの水で湯がく。
- ③軟らかくなったら火を止め、ザルに返して水切りをし、まな板の上で端からクルクル巻く。
- ④鍋にグラニュー糖を入れて、巻いたゆずを並べ、ホイルで落としぶたをして弱火で煮る。沸騰したら中火で 5 分～10 分くらい煮る。
- ⑤一晩そのまま味をしみこませて完成。



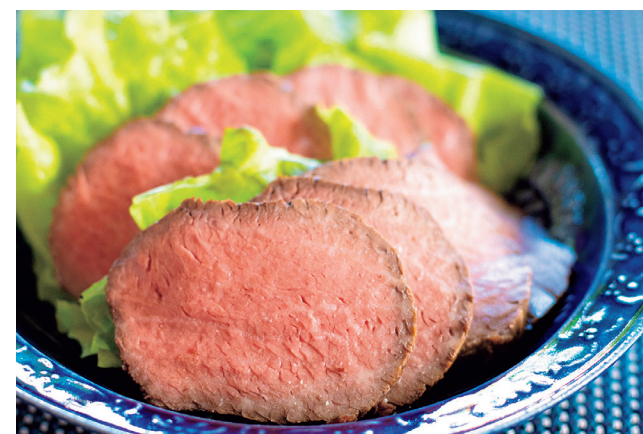
おざき さちこ
尾崎佐千子さん(田原)

母から伝わる味 ―野菜の鶏肉巻き―



正月や誕生日の定番 ―ローストビーフ―

友達の家で食べたのをきっかけに自分で作り始め、今では正月だけでなく誕生日の定番に。オーブンの種類によって温度や時間は変わるので、試してみてください。ポン酢とゆずこしょうのあっさりソースでいただくのが、上村家流です。



■材料／牛肉 300g、塩・粗びきこしょう・オリーブ油適量

■作り方／

- ①牛肉を冷蔵庫から出し常温で 1 時間置く。
- ②塩と粗びきこしょうを全体にまぶし、フライパンにオリーブ油をひいて全体に焦げ目をつけるように焼く。
- ③アルミホイルに乗せ 140 度のオーブンで 20 分焼く。
- ④アルミホイルを 3 重くらい巻き、熱をこもらせる。
- ⑤粗熱が取れたら冷蔵庫で一晩冷やす。



うえむら とよみ
上村豊美さん(下寺中灰塚)