



12月 華やかおせち

伊達巻



材料

- 「13×18cmの角型卵焼き器」
または「直径28cmのフライパン」を使用した場合
- ・卵……………4コ
 - ・はんぺん…100g
 - ・砂糖……………大さじ4
 - ・だし……………大さじ3
 - ・みりん……………大さじ1
 - ・醤油……………小さじ1/2
 - ・塩……………少々
 - ・サラダ油…少々

作り方

- ①はんぺんは小さくちぎって調味料と一緒にミキサー(フードプロセッサー)に入れ、軽く攪拌する。
- ②①に卵も加え、再び攪拌する。
- ③卵焼き器にサラダ油少々をひいて熱し、よくなじませる。
②を流し入れて弱火にする。ふたをして、底面がきつね色になり表面が乾いてくるまで20～30分間焼く。(途中で裏面の焦げ具合を見て火力を調節する)
- ④フライ返しを差し入れて裏返して中火で2～3分焼く。
- ⑤巻きすの上にとり、手前に1～2cm幅に3～4本、浅い切り目を入れる。まきすごと軽く巻き、両端を輪ゴムでとめて、10分間おく。(仮巻き)
- ⑥⑤をいったんほどき、まきすを使って、今度は卵焼きだけを渦巻き状にしっかりと巻き込む。両端を輪ゴムでとめ、巻き終わりを下にして、冷めるまでおく。

★オーブンで焼く場合、200度で20～25分

炒り鶏



材料(4人分)

- ・鶏もも肉…1枚
- ・干し椎茸…5枚
- ・こんにゃく…1枚
※200～250g
- ・れんこん…300g
- ・ごぼう…2本
※長ごぼう1本
- ・にんじん…1/2本
- ・椎茸の戻し汁…100ml
- ・醤油…大さじ3
- ・みりん…大さじ3
- ・日本酒…大さじ4
- ・きぬさや…8枚
※塩(塩ゆで用)

作り方(4人分)

※干し椎茸は水でもどしておく

①下準備

【れんこん・ごぼう・にんじん・干し椎茸(もどしたもの)・鶏肉】
2口くらいで食べられる大きさに切る。
※れんこん・ごぼう・にんじんは乱切り

【絹さや】 半分に斜めに切り落とす。

【こんにゃく】 スプーンでちぎり、お湯でさっと湯がく。

- ②火の通りにくいものから順番に、鶏肉、にんじん、ごぼう、れんこん、こんにゃくを炒め、全体に油がまわって、表面が少し透明になったら干し椎茸を加える。
- ③椎茸の戻し汁と調味料すべてを加えて、落とし蓋をしてしっかり煮汁がまわる火力で煮ていく。途中1、2度落とし蓋をとって全体を混ぜて、汁の煮詰まり加減を確認しながら10分ほど炊く。
- ④落とし蓋をとって、味を見ながら照りが出るまで鍋を振りながら煮詰める。
- ⑤食べる時に塩ゆでした絹さやを彩りよく散らして、大皿に盛り付けていただきます。