

手づくりと買ったもののあわせ技!!

手軽におせちを楽しもう!

おせち料理には縁起がよい食材が使われています!

この3品が揃えば、おせちの形が調い、立派な正月が迎えられます。

おせちの基本の「き」 3種の祝い肴レシピをご紹介

数の子 黒豆 たつくり

だして手軽につくる!

祝い肴 レシピ① 味付け♪数の子

材料 数の子…小8本、A[だし汁…200ml、しょうゆ…大さじ1、酒…大さじ1]、(4人分) 水…1ℓ、塩…小さじ1

つくり方

- たっぷりの水に塩を入れ、数の子をひと晩浸して、塩抜きをしておきます。
- 数の子の薄皮を取り除きます。
- 鍋にAを入れ、ひと煮立ちさせて冷まし、②の数の子を入れて1~2時間ほど漬けて味をなじめます。
- 食べやすい大きさに切れます。

「数の子」のいわれ
数が多いニシンの卵にあやかり子宝、子孫繁栄を願う食材です。

祝い肴 レシピ② ひと晩煮汁に浸せば、おいしい! ふくら♪黒豆煮

材料 黒豆…1袋(250g)、A[水…1800ml、砂糖(三温糖)…250g、重曹…小さじ1、(つくりやすい分量) 塩…大さじ1/2、しょうゆ…50ml]

つくり方

- 黒豆を水洗いします。鍋にAを入れ、混ぜながら加熱します。
- 沸騰したら①の黒豆を加えて火を切り、鍋のふたをして、ひと晩置きます。
- 翌日②を中火にかけて、アクを丁寧に取り除きます。
- 落としづたと鍋のふたをして、黒豆がやわらかくなるまで弱火で1~3時間煮ます。火を止め、ふたをした状態で冷めます。

「黒豆」のいわれ
まめに働けますようにと願いを込めた料理です。

祝い肴 レシピ③ 電子レンジでカリッと仕上げる! ナツツ入り♪たつくり

材料 たつくり…30g、ミックスナッツ…40g、白ごま…大さじ1(4人分) A[砂糖…大さじ1、みりん…大さじ1、しょうゆ…大さじ1/2]

つくり方

- ミックスナッツをジッパー付きビニール袋に入れ、棒などでたたいて細かく碎きます。
- 耐熱皿にクッキングシートを敷き、たつくりを広げ、ラップをかけずに電子レンジ(600W)で1分加熱します。全体を混ぜ合わせて、さらに1分加熱して、パリッとさせます。
- ボウルに②とAを入れて混ぜ合わせ、さらに①と白ごまを加え混ぜます。

「たつくり」のいわれ
田んぼの肥料に小魚を使ったことから豊作を祈る料理です。

他にもいろいろ! おせち料理に願いを込めよう!

年中行事の意味や
縁起のいわれを学んで
親子で楽しく
手づくりしよう!!



玉子焼き器でふんわり!

簡単♪伊達巻



「伊達巻」のいわれ

巻物に似た形から、知性や教養が増すことを願った料理です。

つくり方は
こちら!

FEELホームページ
「梅澤真琴の
簡単♪お助けレシピ」

裏ご"しなしで簡単!

楽ちん♪栗きんとん



「栗きんとん」のいわれ

黄金色を財宝にたどえ、豊かさと金運を願う料理です。

つくり方は
こちら!

FEELホームページ
「梅澤真琴の
簡単♪お助けレシピ」

酸味やわらぐ! 干し柿入り

簡単♪紅白なます



「紅白なます」のいわれ

おめでたい紅白の色に、お祝いの水引をかたどった縁起のよい料理です。

つくり方は
こちら!

FEELホームページ
「梅澤真琴の
簡単♪お助けレシピ」

アレンジも楽しい!

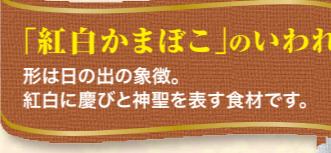
紅白かまぼこ 数の子・いくら添え



かまぼこに
切り込みを入れ、
数の子やいくらをはさむ!



数の子はカットして
薄切りきゅうりとともに!

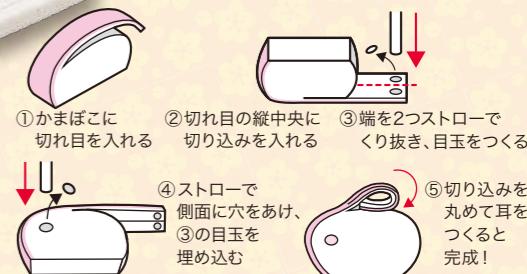


「紅白かまぼこ」のいわれ

形は日の出の象徴。
紅白に慶びと神聖を表す食材です。

2023年の干支を、かわいくデコる!!

紅白かまぼこ ♪うさぎの飾り切り



フィール単品おせちは、
2022年12月27日からの
販売となります。

手づくりと合わせ、さらに豪華に!!

フィール厳選! 単品おせちで彩りましょう♪

昆布巻



「昆布」のいわれ

「養老昆布(よろこぶ)」と
「子生婦(こんぶ)」の
言葉にかけて長寿や子孫
繁栄を願う縁起物です。

たたきごぼう



「ごぼう」のいわれ

細く長く地中に根をはる
ことから、家族や家業が
土地に根づき安定するよう
願いを込めた食材です。

酢れんこん



「れんこん」のいわれ

れんこんには穴が空いている
ため「見通しがさく」「将来を
見通せるように」との願いが
込められています。

※写真はイメージです