

子どもといっしょに、楽しく手づくり!

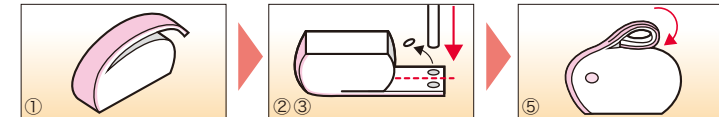
ひと手間で、見た目もかわいく変身!!

紅白かまぼこ♪ 飾り切り

【材料】(4人分)
紅白かまぼこ
…赤・白各4切れ(1cm幅)

うさぎの飾り切り

- 【作り方】
- かまぼこのピンク部分を1/2ほど残して皮をむくように切れ目を入れます。
 - ①のむいた部分の縦中央に切り込みを入れます。
 - ピンク部分の先端をストローでくり抜き、目玉を2つ作ります。
 - かまぼこ側面の目の部分にストローで穴をあけて③の目を埋め込みます。
 - ②の切り込みを入れた部分を内側に丸めて耳を作ります。



【海老】のいわれ
腰が曲がるまで長寿を願う縁起のよい食材です。

うま味たっぷり!ハレの日にぴったり!! 海老のつやつや煮

【材料】(4人分)
有頭海老…4尾、A[だし汁…100ml、みりん…大さじ1、砂糖…小さじ1、白だししょうゆ…大さじ1]

- 【作り方】
- 海老は殻をつけたまま背を曲げて、節から竹串を刺して背わたを取り、ひげと足を切り揃えます。
 - 「つ」字になるように海老の腰を曲げ、つまようじを刺して止めます。
 - 鍋にAを入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら②を入れて5分ほど煮て、そのまま冷まして味を含ませます。



【ポイント!】
海老に刺していたつまようじを引き抜こう!



【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。

【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。

数の子・いくら添え

【材料】(4人分)
紅白かまぼこ…赤・白各4切れ(1cm幅)、数の子…少々、いくら…少々、きゅうり(薄切り)…少々、大葉…少々

- 【作り方】
- かまぼこの真ん中に切り込みを入れます。
 - 食べやすい大きさに切った数の子、いくらを、きゅうりや大葉とともに詰めます。



【ポイント!】
数の子やいくらをかまぼこにはさもう!



満開のバラの花束のように
カンタン飾り盛り!

生ハムのローズサラダ

【材料】(4人分)
生ハム…16枚(4枚でバラ1個分)、きゅうり(薄切り)…適量

- 【作り方】
- 生ハム4枚を横並びにずらしながら重ね、ハムの下1/3を上方向に折り上げます。
 - ①を端から横方向にゆるやかに巻いていきます。
 - 巻いた②のハムを外側から順に1枚ずつめくり、バラの花びらの形に整えます。
 - 皿に生ハムのバラを盛り、葉っぱに見立てたきゅうりの薄切りを飾ります。



【ポイント!】
花びらの形にくるくると生ハムを巻こう!



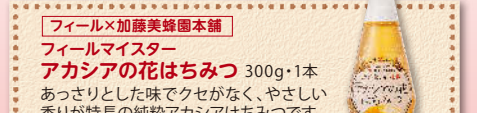
ほんのり甘くて、子どもにも人気
花型にんじんと蓮根と鶏肉のはちみつ煮

花型にんじんと蓮根と鶏肉のはちみつ煮

【材料】(4人分)
にんじん…1本、れんこん…100g、鶏もも肉…1枚、絹さや…8枚、A[だし汁…200ml、はちみつ…大さじ2、薄口しょうゆ…大さじ1]、サラダ油…大さじ1、塩…少々

- 【作り方】
- 鶏もも肉は皮をむき、一口大に切ります。
 - にんじんは幅1cmの輪切りにして花型で抜きます。れんこんは半月型に切ります。
 - 深めのフライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の表面を焼き、軽く塩をふります。
 - ②を加えてサッと炒め合わせAを加え、おとしぶたをして8分ほど煮ます。
 - 器に盛り、色よく茹でた絹さやを添えます。

【ポイント!】
輪切りにしたにんじんを花型で抜こう!



親子でつくれる おせち料理

2019年
お正月



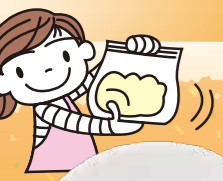
【ポイント!】
ひと目で分かる「調理時間」や子どもたちも調理を楽しめる「お手伝いポイント」を掲載しています。

親子で手早くつくれる、おせち料理レシピを中面でご紹介! めくる!

「調理時間」や「カンタンお手伝いポイント」を参考にね!!

親子で
つくる

カンタンおせち料理レシピ



調理時間
約10分

びゅ〜っとピーラーで お手伝い ひらひら♪紅白なます

材料 (4人分)
にんじん…50g、大根…100g、みかん(シラップづけ)…50g、A(すし酢…大さじ1、みかん(シラップづけ)のシラップ…大さじ1)、塩…ひとつまみ

作り方
① にんじんと大根はピーラーで薄くスライスします。
② ボウルに①を入れて塩をふり、しんなりしたら軽く水気を絞り、ジッパー付きビニール袋にAとみかんの実とともに入れてもみます。

はごろもフーズ 三ヶ日みかん
180g・1袋
静岡県産三ヶ日みかんとうんしゅうみかん果汁を使用したライトシラップづけです。



「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。



ぐるりと巻いて、カンタン! 結ぶだけ!! 牛肉♪くるくる昆布巻

材料 (4人分)
昆布(日高昆布)…4枚(長さ20cm)、牛薄切り肉…4枚、かんぴょう…適量、A(めんつゆ…200ml(濃縮タイプの場合は、希釈して使用ください)、塩…少々)

作り方
① 昆布はサッと水洗い、水に浸けて、やわらかくなるまで戻します。
② かんぴょうはサッと水洗い、塩もみをして洗い流し、適当な長さに切ります。
③ まな板に昆布を広げ、牛肉をのせ、端からくるくる巻き、かんぴょうでこま結びにします。
④ 鍋にAを入れてひと煮立ちさせ③を加え、おとしふたをして15分ほど煮て、そのまま煮かませます。
⑤ ④を半分に切って、器に盛ります。

フィール 北海道産 日高昆布
北海道日高地方で獲れた天然昆布です。煮上がりが早く、柔らかいので昆布巻や煮昆布に適しています。



「昆布巻」のいわれ
「よろこぶ」という意味を込めた縁起物の料理です。



調理時間
約25分
(昆布を戻す時間は除く)

お箸と輪ゴムでかわいいお花の形に! お花の伊達巻

材料 (4人分)
卵(Mサイズ)…4個、白はんぺん…2枚、だし汁…大さじ2、酒…大さじ1、砂糖…大さじ1/2、塩…少々、サラダ油…適量

作り方
① すべての材料をフードプロセッサーにかけて、なめらかにします。
② 玉子焼き器にサラダ油を熱し、1度火を消します。①を流し入れ、アルミホイルでおい、弱火で10分、ひっくり返しさらに2分焼きます。
③ クッキングシートに②をのせ、1cm幅に深さ5mmほどの切り込みを入れて巻き、両端と中央の3か所を輪ゴムで止め6本の菜箸を等間隔に通します。
④ 冷ましたらクッキングシートなどを外し、お好みの厚さに切ります。

フィール×ナカヤマエッグ
フィールマスター 能登の里
石川県から直送! 自然豊かな能登半島で、ごま入り飼料で育てられたビタミンE豊富な卵です。



調理時間
約10分

「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。



調理時間
約30分
(冷ます時間は除く)

くちなしの実は不要! かぼちゃ入りで色鮮やか! ケーキ風♪いも栗パンプきんとん

材料 (4人分)
さつまいも…150g、栗の甘露煮…4個、かぼちゃ…150g、砂糖…大さじ3、バター…10g、ホイップクリーム…50ml、栗の甘露煮のシロップ…大さじ2、黒ごま…少々

作り方
① さつまいもと小さく切ったかぼちゃをサッと水に濡らしてラップに包み、電子レンジ(600W)で8分加熱します。
② ①の粗熱が取れたら皮を除き、木べらや泡立て器などですりつぶします。
③ ②に砂糖、バターを加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やします。
④ ③にホイップクリームと栗の甘露煮のシロップを混ぜ合わせ、絞り袋に入れて器に絞り出し、栗の甘露煮と黒ごまをのせます。

大森産業 栗甘露煮1級 200g・1個
独自の製法で焼き上げ、グラニュー糖を使い、さっぱりとした甘さに仕上げました。



調理時間
約20分

「栗きんとん」のいわれ
黄金色を財宝にたとえ、豊かさや金運を願う料理です。

電子レンジでカリッと仕上げる! ナッツ入り♪たつくり

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

作り方
① ミックスナッツをジッパー付きビニール袋に入れ、麺棒などでたたいて細かく砕きます。
② 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。
③ 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。

フィール たつくり
山陰・九州で水揚げされた、小ぶりのカタクチイワシをそのまま素干ししました。カルシウム豊富な健康食品です。

「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。



ひと晩煮汁に浸せば、カンタンおいしい! ふっくら、上品な甘さに仕上がります!! ふっくら♪黒豆煮

材料 (4人分)
黒豆…1袋(250g)、A(水…1L、砂糖…200g、しょうゆ…大さじ2~3、塩…大さじ1/2、重曹…小さじ1)

作り方
① 水洗いした黒豆とAを鍋に入れて煮立てます。火を止めて鍋のふたをして、ひと晩置きます。
② ①を中火にかけ、アクが浮いてきたら取り除きます。
③ 鍋にふたをして、黒豆がやわらかくなるまで弱火で1~2時間煮ます。



フィール 北海道十勝産 黒豆
冷涼な北海道十勝の恵まれた自然の中で育ち、一粒一粒丹念に手選りした黒豆です。

「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。



調理時間
60~120分
(ひと晩置く時間は除く)