

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!!

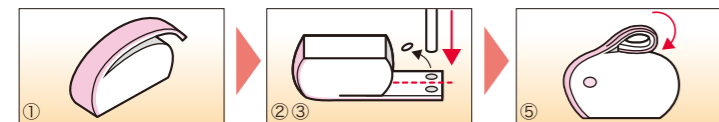
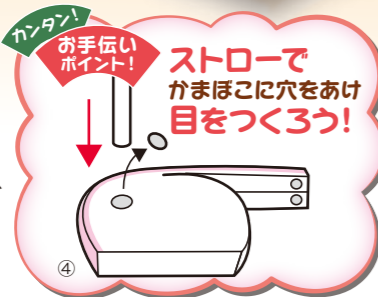
紅白かまぼこ♪ 飾り切り

【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。



調理時間
約10分

「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。



紀文食品 蒲鉾 迎春(紅・白)

200g・1個
魚本来の旨味と鯛を加え、しなやかな食感と風味をご賞味いただけます。

フィール 数の子

数の子を取り扱う専門家に「本ちゃん」と呼ばれる上質な数の子です。ポリポリと歯ごたえの良い食感を楽しめます。



おせち料理は、神様に子供を授ける正月料理で無病息災、子孫繁栄などの願いが込められています。今回は、家族で楽しめるカンタンおせち料理を大特集。親子でつくって、盛り付ければお正月がいっそう楽しく華やきます。

おせち おんたん

親子でつくって



調理時間
約10分

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

カンタン! お手伝いポイント! を掲載しています。

カミングアウトクッキング!! 秘密のお正月SHOW

わが家だけの意外なお正月料理写真を大募集!

カードタイプの商品券 フィールさくらカードをプレゼント!

郵送・Instagramでご応募できます!

詳しくは裏面または店頭ポスターをご覧ください。

Instagramでも応募できます!

カミングアウトクッキング!! 秘密のお正月SHOW

キャンペーン

レスポンド対象期間 2020年12月7日(月) ▶ 2021年1月17日(日) 応募締切 2021年1月22日(金) ※当日消印有効

ハッシュタグ #フィール 秘密のお正月show で去年の投稿がご覧いただけます!

Instagram

フルーツのおせち
正月、実家でご飯おぼれの日は、フルーツを持っていきます。お重に入れてフルーツお節♡
koukimama_24

洋風プレート盛り合わせ
お節って、我が家では少し不人気。気軽に食べれるものが喜ぶ&すくなくります!
koukimama_24

わが家だけの意外なお正月料理写真を大募集!

定番のおせち料理以外に、皆さんのおうちで「お正月に食べる料理」を教えてください。

素敵なアイデアをご投稿いただいた方に
カードタイプの商品券 **フィールさくらカード**をプレゼント!

※さくらカードは換金できません。※お会計時に複数枚のカードはご利用できません。複数枚のカードは合算できません。

Instagram投稿はこちら!

写真 & レシートコース
「料理写真+レシート」にご応募の場合
10名様 5,000円分

レシートコース
「レシートのみ」にご応募の場合
30名様 2,000円分

100名様 1,000円分

「写真&レシートコース」で惜しくも入選とならなかった場合でも、「レシートコース」の抽選対象となります。

〈当選発表〉厳正なる審査・抽選の上、賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。◆詳しくは店頭ポスターをご確認ください。

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!

「調理時間」や「カンタンお手伝いポイント」を参考にしてください!!

親子でつくる

カンタンおせち料理レシピ



調理時間
約20分

千切りピーラーでお手伝い シャキッまるやか♪ 紅白なます

材料 (4人分)
大根…300g、金時にんじん…40g、酢…大さじ4、塩…小さじ1、ゆず皮…ごま…適量

作り方
①大根、金時にんじんを千切りピーラーで細切りにし、ボウルに入れ、塩をふって少し置きます。
②しんなりしたら水気をしっかり絞り、酢を加えてなじませます。
③器に盛り付け、お好みでゆず皮やごまを散らします。

調味 だしのきいたまろやかなお酢
焼津産花鰯と利尻昆布の一番だし配合。
国産りんご酢にゆずの香りを利かせたお酢です。

「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、希釈してご使用ください)、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、そのまま煮含ませます。
⑤④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
(昆布を戻す時間などは除く)



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。



「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。



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。
②①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。

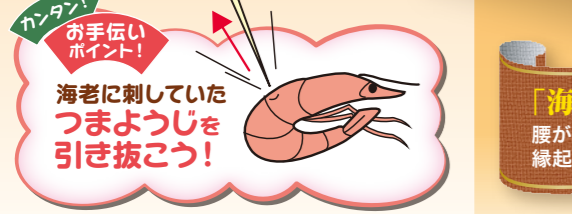
カンタン! お手伝いポイント!
アクを丁寧に
取り除き
味見して
みよう!
※やけどしないように注意してね!



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、八方だし…大さじ1]

作り方
①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。
②「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。
③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。



「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。

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

材料 (4人分)
にんじん…1/2本、れんこん…150g、鶏もも肉…300g、絹さや…適量
A[水…200ml、八方だし…大さじ3、はちみつ…大さじ2]、サラダ油…大さじ1

作り方
①鶏もも肉は皮をむき、一口大に切ります。
②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。
③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。
④②を加えてサッと炒め合わせAを加え、煮汁が減るまで15分ほど煮ます。
⑤器に盛り、色よく茹でた絹さやを添えます。



お箸と輪ゴムで かわいいお花の形に! お花の伊達巻

伊達巻の中身を取り出してラップで巻いて両端と中央を輪ゴムでしっかり固定!
菜箸6本を通して花形を作ろう!!

紀文
鯛入り伊達巻 福祿すだれ巻
気品のある香りと深みのある甘さに、鯛が入りふんわりと上品な口あたりです。

調理時間
約10分
(冷蔵庫で一晩置いてください)

