



やっぱり冬は鍋！
暮れやお正月、手間なく作れて美味しい最強の料理方法。
ほっニリ、笑顔が集います。



きりたんぼ鍋

(材料 4~6人分)

鶏から	1羽分
水	2リットル
長ねぎの青い部分	1本
しょうが(薄切り)	2~3枚
鶏肉(もも肉、ムネ肉)	2~4枚
ごぼう	1本
まいたけ	大1パック
しらたき	1袋
長ねぎ	1本
せり(根っこ付き)	1束
きりたんぼ(市販)	2~4本
醤油	120cc
酒	80cc
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2

【だまこ餅】
ご飯 2合
片栗粉 大さじ1
塩水 適量
(水-1カップ、塩-小さじ1弱)

(作り方)

- 大きめの鍋に鶏から、水、ネギの青い部分、しょうがを入れ、火にかける。煮立ったら弱火にし、アクをすくいながら30分程火にかけてスープを作る。
- 鶏肉はひと口大に切る。しらたきは被る位の水から煮立ったら2~3分茹ででザルに上げ、食べやすく切る。せりの根っこを泥をよく洗い、食べやすく切り、根っこも取っておく。
- ごぼうはささがきにする。まいたけは食べやすい大きさに裂く。長ねぎは1cm厚さの斜め切り。きりたんぼは食べやすく切る。
- だまこ餅を作る。炊いたご飯をボールにとり、片栗粉をまぶし、麺棒でご飯をもちもちとしてくるまで突く。約20個くらい出来る。
- 手に塩水をつけながら突いたご飯をピンポン玉程度の大きさに丸める。
- (1)の鶏からを取り出し、鶏肉を入れ10分煮る。
- 酒・醤油・砂糖・塩を加え、味を調えたら土鍋に適量を移し入れて火にかける。
- 鶏肉・舞茸・しらたき・ごぼうを入れて10分煮て、きりたんぼ・だまこ餅も加えて少々煮たら、いったん火を止めて蓋をして味を落ち着かせる。
- 食べる直前に、せり・根っこ・ねぎを入れてひと煮立ちさせ、味を調える。

*きりたんぼを入れずにだまこ餅だけにしてもかまいません。



お刺身とかまぼこの サラダ風小鉢

(材料 3~4人分)

白身魚(鯛・ひらめ等)のサク	70g位
かまぼこ	100g位
長ねぎ	1本
セロリ	1/2本
三つ葉	1束
A(ごま油)	小さじ2
塩	小さじ1/2弱
炒り胡麻(白)	大さじ1

(作り方)

- 白身魚は薄く削ぎ切りにして軽く塩(分量外)を振っておく。
- かまぼこは紅白が出るようにマッチ棒状に切る。セロリは4cm長さの千切り。長ねぎは4cm長さの白髪ねぎにして、水にさらして辛味を抜く。三つ葉はざく切りにする。
- ボールに材料を入れて混ぜ合わせたAを加えて全体を和える。



和風 バーニャカウダ

(材料 作りやすい量)

いかの塩辛(あおきフード)	100g
オリーブオイル	大さじ3
んにく(みじん切り)	大1かけ
パセリ(みじん切り)	大さじ1と1/2
ケッパー(みじん切り)	大さじ1と1/2
クリームチーズ(kiri)	1個(20g)
かぶ・白菜・カリフラワー・パプリカ等	お好みの野菜 適宜

(作り方)

- いかの塩辛はフードプロセッサーで細かく刻む。
- 小鍋にオリーブオイルとんにくを入れて弱火から火にかけ、香りがでたらパセリを加え、ケッパー・いかの塩辛・クリームチーズを加え、チーズが溶けてふつふつするまで煮る。
- かぶはくし切り。白菜は食べやすい大きさに切る。カリフラワーは小分けする。パプリカはワタを除き、スティック状に切る。
- (2)のソースは小さな器に入れて、野菜とともに皿に盛りつける。



ぜんざいの和パフェ

(材料 作りやすい量)

小豆	300g
水	豆に対して4~5倍の量
砂糖	200~300g
塩	小さじ1程
差し水	適宜

バニラアイス	適量
いちご	//
お餅・白玉団子等	お好みで

(作り方)

- ぜんざいを作る。小豆を洗って水に浸しておく。(3~4時間、省いてもOK)
- 鍋に小豆がかぶるくらいの水(分量外)を入れて煮立ててから5分ほど火にかけて茹でこぼす。
- 本炊き用の水を加えて小豆を煮る。沸騰したら弱火にして小豆が柔らかくなるまで、1時間程、指でつまんで潰れる位まで。煮汁から小豆が出ないように、その都度差し水を加える。アクが出たらしっかり取る。
- 完全に柔らかくなったなら、砂糖をまず100g加えて15分ほど煮込む。その後、2~3回に分けて加え、味をみながら砂糖を足していく。
- 仕上げに塩を加えて、味を調べて出来上がり。すぐ食べずにしばらく放置させたほうが味がなじみ美味しくなります。
- ぜんざいは冷蔵庫で冷やし、器にぜんざいを入れ、バニラアイス・いちご・白玉団子等を添えて出来上がり。

〈圧力鍋を使用の場合〉

- 作り方2までは同じ。
- 圧力鍋に①と本炊き用の水をセットして中火、圧がかかったら弱火に下げて、加圧25分→火を止めて自然放置10分→圧を抜いて豆の硬さをみる。足りなければ5分加圧。
- 作り方4からは同じ。