

# 正月料理講習会

## 押し寿司

材料 23×16×10 cmの型(10人分)

### 酢めし

米	5カップ
水	5カップ
酒	1/2カップ
昆布	10cm角1枚

1単位の分量(2単位作る)

米酢	150cc
塩	小さじ2
みりん	大さじ1
砂糖	70g

### 具

干し椎茸 7枚

かんぴょう 20g

茹で筍 100g

A

だし汁	300cc
しょう油	大さじ5
砂糖	大さじ4
みりん	大さじ3

にんじん 50g

砂糖	小さじ1
塩	ひとつまみ

さやえんどう 20g

カニ缶詰 小2缶

甘酢(合わせ酢から)適宜

### 錦糸卵

卵 6個

砂糖	大さじ1/2
塩	小さじ2/3
みりん	小さじ1

サラダ油 少々

### 作り方

- ① 合わせ酢を分量の2倍作っておく。
- ② 酢めしを作る。  
(米は2時間前に洗い、ざるに上げておく。昆布を分量の水に漬けておく。)  
昆布を漬けておいた水で米を炊く(昆布は炊くときに取り出しておく)。炊き上がり際に酒を振り、蒸らしてから飯台に移し、合わせ酢(1単位分)をまわしかけ、手早く混ぜる。
- ③ 椎茸は戻して薄切りにし、かんぴょうも戻して細かく切る。筍は3cm長さの縦薄切りにし、Aの調味料を適量加えて煮る。
- ④ にんじんは千切りにして砂糖、塩で煮る。
- ⑤ さやえんどうは、さっと茹でて千切りにする。
- ⑥ カニは適量の甘酢(酢めし用の合わせ酢)に漬けておき、軽くしぼる。
- ⑦ 錦糸卵を作る。  
卵を割りほぐし、調味料を加えてよく混ぜ、一度濾す。フライパンにサラダ油を薄くひき、薄焼き卵を作って千切りにする。
- ⑧ 酢めしに、椎茸、かんぴょう、筍、にんじんの汁気を絞り、合わせ混ぜる。
- ⑨ 押し型にさやえんどう、錦糸卵、カニ、酢めしの順に2段に詰め、押す。2時間ほど押して型から出し、切り分ける。



## 松風焼き

材料 4～5人分

鶏ひき肉	300g
卵	1個
生姜汁	小さじ1
B	
味噌	60g
砂糖	大さじ2
みりん・酒	各大さじ1
パン粉	40g
けしの実	大さじ1

### 作り方

- ① ボウルにひき肉、卵、生姜汁、混ぜ合わせたBを入れてよく練り混ぜ、パン粉を加え、さらに混ぜる。
- ② 天板にクッキングシートを敷き、①をのせて2～3cm厚さに伸ばし、15×15cmの正方形に整える。表面を平らにし、包丁の背で斜めの格子状に細かく筋をつけ、けしの実をまんべんなく振る。
- ③ 200℃に熱したオーブンに入れ、15～20分焼く。冷まして食べやすい大きさに切る。



## りんごかん

材料 4～6人分

紅玉	大1個
水	100cc
砂糖	大さじ3
C	
粉寒天	4g
水	300cc
砂糖	大さじ6

### 作り方

- ① りんごは皮をむき、皮も一緒に分量の水、砂糖を加え、柔らかく煮る。
- ② 流し缶は水でぬらし、先に①のりんごを敷き詰めておく。Cの粉末寒天と水を火にかけて煮溶かしておき、砂糖と煮りんごを汁ごと流し缶に注ぎ、冷めたら冷蔵庫に入れる。



## お吸い物

材料 4人分

小松菜	100g
しめじ	50g
かまぼこ	50g
だし汁	600cc
酒	大さじ2
しょう油	小さじ4
かつお節	小1パック
ゆずの皮	適宜
とろろ昆布(好みで)	適宜

### 作り方

- ① 小松菜はゆでて3cm位に切る。かまぼこは飾り切りにする。
- ② だし汁に小房に分けたしめじを加えて熱し、酒、しょう油で調味する。
- ③ 小松菜、かまぼこを椀に入れ、②のだしとしめじを張る。吸い口に、かつお節とゆずの皮を添える。

