

2012. 3

山梨のおせちししぴ集

～お正月関連行事・道祖神祭り～



山梨県下の道祖神祭り

道祖神は道の神で集落の堺や村の中心に石碑や石像に形態で祀られている神様である。1月14日夕方、県下一斉にお正月の関連行事としてどんどん焼き・団子焼きが開催され、焼いて食べると風をひかないなどと言われる。正月様や習字紙と一緒に焼くと字が上手になる。家内安全、無病息災、五穀豊穰、子孫繁栄、厄払い、心願成就、運氣向上、交通安全等の願いを込めて「道祖神祭り」が盛大に開催されている。平成25年、第28回国民文化祭が山梨県で開催される。



新春を慶ぶおせちについて

○おせち料理の由来○

もともと季節の変わり目の五節句（節供）に、神様にお供えした食べ物を「お節料理」と呼んでいた。やがて、節句の中でも、最も重要な正月料理のことを「おせち料理」と言うようになり江戸時代の中頃から重箱に詰めるようになった。元禄の頃までは酒肴を盛る器として使われ、その後は正月の祝い肴を盛った。祝い肴は田作り、数の子、黒豆は壺の重に盛る。五節供は人日（じんじつ）（1月7日）、上巳（じょうし）（3月3日）、端午（たんご）（5月5日）、七夕（たなばた）（7月7日）、重陽（ちょうよう）（9月9日）であり、それぞれの節供には特別の料理が作られている。おせち料理はお正月の神、年神様に供える料理であり、家族の幸せを願う縁起ものの料理でもある。五穀豊穡、家族の安全と健康の家内安全、子孫繁栄の祈りを込めた子孫繁栄、海の幸、山の幸を豊富に盛り込んだ五穀豊穡となっている。また、正月三ヶ日はおせち料理を食べることが通例で、重箱に詰めておくのが一般的である。日ごろ台所で立ち働く女性を正月くらいは休ませようとの配慮から、作り置きのかき料理が中心である。現在では、食品の保存技術も進み、生ものや珍味の他、[中国料理](#)、[西洋料理](#)など多種多様な料理を重箱に詰め供することも多くなってきたようである。

○おせち料理の食材○

ひとつ々のおめでたい意味や言われがある。また、外観が工夫され栄養バランスや保存性の良さなどまさに先人の知恵の結晶なのである。

○お重詰○

正式なお重詰めは四段で、現代では三段重が多い。詰める料理の数は陽数と言われる奇数にし祝う心を表すなど、伝統が培った様式は継承していきたい。

壺の重・・・おとそを祝うための祝い肴数の子・黒豆・田作りや紅白蒲鉾、伊達巻、錦玉子等の口取りを詰める。

弍の重・・・口代り、壺の重に次ぐ海の物、山の物を詰める。酢のもの、焼きもの、煮ものなどを取り合わせて詰める。

参の重・・・海の物、山の物、畑の物を盛り合わせる。家庭の自慢料理、煮しめをたっぷり詰める。

詰め方として伝統的なものは、「八方詰め」と言い、幸福が四方八方に広がるようにとの願いをこめた詰め方など伝統的な味わいを表現する。煮貝や煮なます、紫花豆の煮豆など山梨を代表する「おせち」を工夫して美味しく仕上げたい。

日本の伝統的食文化の一つとし、おせちを継承していきたい。

目次

料理名 20 パターン

	P
煮しめ 伊達巻 黒豆 吸い物	1
筑前煮 酢ばす 伊達巻 栗きんとん	2
さつま芋とりんごのきんとん 紅白なます 金平牛蒡	3,4
昆布巻き 金平牛蒡 出し巻き卵 蓮根とひじきの煮物	
野菜の豚肉巻き 黒豆 日の出かまぼこ	5,6
栗きんとん なます 牛蒡の肉巻き 卵焼き	7
金平牛蒡 椎茸の煮付け 蓮根と赤大根の酢漬け ほうれん草のお浸し	8
黒豆 栗きんとん なます	9
海老の塩焼き 金平牛蒡 蓮の煮物 ごまめ 煮豆 サーモン	
帆立 いかと数の子 卵焼き 蒲鉾 焼き豚	10
黒豆 栗きんとん 昆布なます	11
伊達巻 紅白なます 結び昆布の煮しめ 結び蒲鉾の塩焼き	
手綱蒟蒻の煮しめ 蓮根と人参の炒め煮 羊羹 卵豆腐のすまし汁	12,13,14
紅白なます 栗きんとん 牛蒡の豚肉巻き 伊達巻 柚子の甘煮	15,16
栗きんとん 高野豆腐 酢たこ 紅白羊羹 田作り	
厚焼き卵 煮物 昆布 酢蓮根	17,18,19
松前漬け 栗きんとん 紅白なます 金平牛蒡	20
金平牛蒡 出し巻き卵 田作り なます	21,22
伊達巻 八幡巻き 紅白なます 煮しめ	23,24
豚肉の野菜巻き 栗きんとん 錦卵 金平牛蒡 紅白なます	
煮豆 筑前煮 すまし汁 紅白羊羹 小松菜の胡麻和え	25,26
伊達巻昆布黒豆 なます 金平牛蒡 蒲鉾 牛蒡の肉巻き 年神様	27,28
黒豆 田作り 栗きんとん 煮なます たたき牛蒡 伊達巻 祝の膳	29,30,31
おせち 筑前煮 昆布巻 黒豆	32
伊達巻 里芋の白煮 膾 黒豆 手綱蒲鉾	33

【煮しめ 伊達巻 黒豆】



材料：1人分

【煮しめ】

・人参	40g
・里芋	1/2 個
・椎茸	1 枚
・蓮根	30g
・蒟蒻	20g
・ブロッコリー	1 茎

【伊達巻】

・はんぺん	15g
・砂糖	大さじ 2
・味醂	大さじ 1
・清酒	大さじ 2
・食塩	少々
・卵	1 個
・サラダ油	少々

【黒豆】

・黒豆	1/3 カップ
・水	350cc
・砂糖	40g
・食塩	少々
【錦卵】	
・卵	1 個
・砂糖	20 g

【吸い物】

・海老	小 1 尾
・舞茸	5g
・ほうれん草	1/4 房
・鳴門	2 切れ
・出し汁	150cc
・醤油	少々
・食塩	少々

調理方法

- ・里芋と蒟蒻を食塩でもんで別々に下茹でし材料を浸々の水と出し汁、醤油、味醂、砂糖で落し蓋をして煮る。
- ・卵以外の具をフードプロセッサーで少しづつ混ぜ、ボールに移して溶き卵を混ぜる。
卵焼き器で両面を焼いて、温かい内にすだれで巻き、しばり、型ができたなら切る。
- ・湯につけておいた黒豆を、柔らかくなるまで鉄を入れゆっくり煮る。黒豆が充分に柔らかくなったら、味付けをする。
- ・かた茹で卵を裏ごし砂糖で味付けして型を整え 15 分蒸す。錦糸卵を作る。（写真上段）
- ・吸い物は材料を別々に茹で盛り付け、味を整え熱い出し汁を注ぐ。

おせち：調理ポイント&アピールポイント、いわれ

- ・里芋と、蒟蒻はしっかり下茹でし、彩を考え、**伊達巻**は焼き加減に注意する。
- ・**黒豆**は、豆に働く。しわしわになるまで長生きできるようにという意味がある。
- ・煮しめは、家族みんなが仲よく結ばれますように願いを供にする。
- ・**錦卵**は、黄身が金・白身が銀で宝を表している。錦は出世するよう願いが込められている。

【筑前煮 酢ぼす 伊達巻 栗きんとん】



【筑前煮】		椎茸の戻し汁 50ml	【酢ぼす】		【栗きんとん】	
鶏もも肉	50g	砂糖	蓮根	30g	栗甘露煮	2粒
干椎茸	1g	酒	酢	20g	金時芋	80g
人参	15g	醤油	砂糖	8g	くちなしの実	少々
蓮根	20g	【伊達巻】	食塩	0.3g	甘露煮の汁	20cc
牛蒡	15g	卵	唐辛子(輪切り)		食塩	少々
蒟蒻	20g	半片	水	20cc		
サラダ油	4g	砂糖				
		味醂				
		食塩				

調理方法

【筑前煮】

- ①材料を切る(蒟蒻は灰汁を抜く)。
- ②炒める。
- ③戻し汁で煮て、調味し煮る。
- ④煎りつける。味の確認をする。

【伊達巻】

- ① 溶き卵、半片をそれぞれ漉す。
- ②調味料を加える
- ③卵焼き器で焼く。すだれに巻いて整え

【酢ぼす】

- ①水、調味料をひと煮立ちし冷ます。
- ②皮をむいた蓮根を切る。
- ③②を酢水で茹でる。
- ④③を①に漬ける。

【栗きんとん】

- ①さつま芋は厚く皮をむいて茹でる。
- ②さつま芋を漉し調味する。
- ③②と栗を鍋に入れ練る。

おせち：各料理のいわれ

- ・**筑前煮**:牛蒡…一家の土台がしっかりするように。蓮根…穴が開き見通しがよいとされる。里芋…子沢山を願う。
- ・**酢ぼす**:沢山の穴が開いていることから、先が見える、見通しが良いとされる。
- ・**伊達巻**:文書などの巻き物に見立てている。読み書きがしっかりとできるように願う。
- ・**栗きんとん**:「金団」と書き、財宝という意味。黄色は金銀財宝を連想させる。

【さつまいもとりんごのきんとん 紅白なます 蓮根の煮物 金平牛蒡】



材料：1人分

【さつまいもとりんごのきんとん】

- ・ さつまいも 50g
- ・ りんご 60g
- ・ バター 2g
- ・ 味醂 大さじ1
- ・ 水 50ml

【金平牛蒡】

- ・ 牛蒡 70g
- ・ 清酒 大さじ1
- ・ 出し汁 30cc
- ・ 砂糖 小さじ1
- ・ 味醂 小さじ1
- ・ 醤油 小さじ1
- ・ 胡麻油 小さじ1

【蓮根の煮物】

- ・ 蓮根 80g
- ・ 清酒 20cc
- ・ 出し汁 50cc
- ・ 砂糖 10g
- ・ 醤油 5g
- ・ 白胡麻 少々
- ・ 胡麻油 少々

【紅白なます】

- ・ 大根 20g
- ・ 人参 5g
- ・ すし酢 5g
- ・ 食塩 少々
- ・ 砂糖 小さじ1

調理方法

【さつまいもとりんごのきんとん】

- ①さつまいもの皮をむき、サイコロ状に切ってさっと水につける。りんごも皮をむき、銀杏切りする。
- ②さつまいもとりんごを鍋に入れ、それに水（材料がつかかるくらい）と砂糖を入れる。
- ③強火で煮、どろどろになったところにバターを入れる。
- ④水分をとばして完成。

【紅白なます】

- ①大根と人参の皮をむき、線切りをする。
- ②塩でもみ、水洗いする。（硬くしぼる）
- ③水気をきって、すし酢調味料とかき混ぜ、しばらくおく。

【蓮根の煮物】

- ①蓮根を薄く銀杏切りした後、酢水につける。
- ②鍋に油を入れ、水気をきった蓮根を炒める。
- ③清酒、水、砂糖、出し汁で煮る。
- ④醤油を入れて味をひきしめる。
- ⑤風味として胡麻油と白胡麻を入れ完成。

おせち：調理ポイント&アピールポイント、いわれ

【さつまいもとリンゴのきんとん】

- ・焦がさないように十分注意する。
- ・風味と照りをつけるためにバター用いた。
- ・栗きんとんと比べるとコストは低い。

【紅白なます】

- ・赤色のものを入れ過ぎると白が目立たなくなる。赤：白＝1：3位がよい。
- ・誰でも簡単にすばやく作れるように、すし酢を調味料にした。

【蓮根の煮物】

- ・胡麻油をたらしただけで風味が増す。シャキッと仕上げる。

【いわれ】

おせち料理は、「火の神である荒神」を怒らせないため、正月に台所で火を使うことを避けるという平安時代後期からの風習により、正月には台所仕事をしないようにという意味がある。また、女性が正月位休めるようにする。

料理の重詰めには五段重を使うが、近年では省略され三段重が利用される場合が多い。上から順に一の重、二の重、三の重と数え、一の重には昔はぜいたく品だった甘いものが中心に詰められ、二の重にいろいろな野菜を使ったお煮しめが入り、三の重は一の重、二の重とごちそうが続くのでさっぱりした料理も盛り込みたい。

作られた料理にはひとつ々の意味が込められている。例えば、きんとんは黄金色の財宝に例えて豊かな一年になるように、紅白なますはお馴染みの祝いの赤白で赤は魔よけ、白は清浄を表現している。他に家内安全、五穀豊穰、子孫繁栄など色々な願いが込められている。おせちには国家平安、世界平和他も願うのであるようである。

【昆布巻き 金平牛蒡 出し巻卵 蓮根とひじきの煮物 野菜の豚肉巻き 黒豆 日の出蒲鉾】



材料：1人分

【昆布巻き】

・昆布（早煮昆布）	5 g
・乾瓢	3 g
・水	90 g
・砂糖	小さじ1
・醤油	小さじ1
・酢	小さじ1
・味醂	小さじ1

【蓮根とひじきの煮物】

・蓮根	30 g
・ひじき（乾）	1 g
・出し汁	70 cc
・醤油	小さじ1
・砂糖	大さじ1
・清酒	小さじ1

【金平牛蒡】

・牛蒡	40 g
・人参	10 g
・赤唐辛子	少々
・サラダ油	小さじ1
・砂糖	大さじ1
・醤油	大さじ1
・味醂	小さじ1

【黒豆】

・大豆（黒豆）	8粒
・砂糖	大さじ1
・食塩	少々

【紅白蒲鉾】

・蒲鉾	60 g
-----	------

【出し巻卵】

・卵	1個
・食塩	少々
・出し汁	大さじ1
・サラダ油	小さじ1

【野菜の豚肉巻き】

・豚肉（ロース）	50 g
・さやいんげん	2本
・人参	15 g
・片栗粉	適量
・サラダ油	小さじ1
・清酒	大さじ1
・味醂	大さじ1
・砂糖	小さじ1
・醤油	大さじ1

調理方法

【黒豆】

- ①黒豆は一昼夜水につけ、大鍋に水ごと煮る。（茹でこぼす）
- ②柔らかくなったら調味料を入れ、ひと煮たちさせる。
- ③火を止め、しばらく置き盛り付ける。

【昆布巻き】

- ①乾瓢・昆布を水で戻す。昆布を巻き、乾瓢で結ぶ。（しっかり浸す）
- ②調味料を入れて、鍋で煮る。

【金平牛蒡】

- ①牛蒡と人参を線切りする。鍋に調味液を入れかき混ぜる。（ごぼうはあくを抜く）
- ②汁気が殆ど無くなったら盛り付ける。

【蓮根とひじきの煮物】

- ①蓮根は輪切り、ひじきは戻す。（れんこんは酢水に漬ける）
- ②鍋で炒めたら調味液を入れて煮る。

【野菜の豚肉巻き】

- ①人参と隠元を下茹する。豚肉の上に置き、巻く。軽く焼いたら調味料を入れよく煮きる。

【出し巻き卵】

- ①卵を溶き、調味料を入れたら焼く。熱い内に形を整え左側から切る。

【紅白かまぼこ】

- ①日の出かまぼこ：蒲鉾を日の出に切り、紅白に盛り付ける。

おせち：調理ポイント&アピールポイント、いわれ

【黒豆】「まめ」は健康（けんこう）という意味。「元気でくらするように」との願いが込められている。一晚寝かせて、しっかりと甘さが染み込むようにした。

【昆布巻き】昆布巻は「よろこんぶ」で、縁起が良い料理。健康に長生きできると言われている。

【金平牛蒡】江戸時代の浄瑠璃の坂田金平武勇伝の豪傑金平にちなんで、滋養たっぷりの牛蒡料理を「きんぴらごぼう」と呼ぶようになったと言われている。強さと丈夫さを願った。

【蓮根】穴があるので、見通しがよいという意味がある。海藻類がなかったので、ひじきと一緒に煮てみた。

【野菜の豚肉巻き】牛蒡は金平牛蒡に使っているのので、人参といんげんを使って豚肉で巻いて煮た。

【出し巻き卵】熱い内に押して、形を整えた。

【日の出かまぼこ】紅（あか）と白は縁起の良い色。紅は「めでたさ」と「よろこび」、白は「神聖（しんせい）」という意味。日の出にして、新年を祝う。

【栗きんとん なます 牛蒡の肉巻 卵焼き】



材料：1人分

【栗きんとん】

- ・ さつまいも 85g
- ・ 砂糖 10g
- ・ 味醂 大さじ1
- ・ 食塩 少々
- ・ くちなしの実 少々
- ・ 栗甘露煮と液 3個

【なます】

- ・ 大根 50g
- ・ 人参 10g
- ・ 酢 小さじ1
- ・ 砂糖 小さじ1
- ・ 食塩 少々
- ・ 味醂 小さじ1

【牛蒡の肉巻】

- ・ 牛蒡 15g
- ・ 酢 小さじ1/4
- ・ 豚肉 30g
- ・ 清酒 少々
- ・ 胡椒 少々
- ・ 砂糖 5g
- ・ 清酒 小さじ1
- ・ 味醂 小さじ1
- ・ 出し汁 1 Cup
- ・ 醤油 5g

【卵焼き】

- ・ 卵 1個
- ・ 砂糖 小さじ1/2
- ・ 食塩 少々

調理方法

- ① 栗きんとんはさつまいもを裏ごし、調味料を加えて加熱しながら練る。最後に冷めてから栗を混ぜる。
- ② なますは大根と人参を線切りにし塩もみしたら、合わせておいた調味料で和える。
- ③ 牛蒡の肉巻は牛蒡を切り茹でこぼし酢水につけておく。豚肉は下味をつけたら牛蒡をのせて巻く。フライパンで味が染み込むまで煮詰める。
- ④ 卵焼きは卵を溶き、砂糖と食塩を混ぜて少しずつ巻きながら焼いていく。

おせち：調理ポイント&アピールポイント、いわれ

- ・ さつまいもの皮は繊維やあくがあるので厚く剥く。
- ・ 牛蒡の肉巻はよく煮詰めると味が染み込んで美味しくなる。
- ・ 紅白かまぼこは日の出を象徴とし紅はめでたさと喜び、白は神聖を表す。
- ・ 栗きんとんは豊かな1年を願う料理で、「勝ち栗」と言って縁起が良いとされ尊ばれてきた。
- ・ なますは紅白でおめでたいさっぱり料理となっている。
- ・ 牛蒡は細く長く幸せにという意味があり縁起の良い食材。それで願いや言われが込められている。

【錦卵 金平牛蒡 椎茸の煮付け 蓮根と赤大根の酢漬け ほうれん草のお浸し】



材料：1人分

【金平牛蒡】

- ・牛蒡 50g
- ・人参 10g
- ・生姜 少々
- ・えんどう 2本
- ・醤油 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・清酒・味醂少々
- ・唐辛子 少々

【椎茸の煮付け】

- ・椎茸 1本
- ・醤油 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・人参 1/6個

【ほうれん草のお浸し】

- ・ほうれん草 40g
- ・醤油 小さじ1
- ・胡麻 少々
- ・食塩 少々

【蓮と赤大根の酢漬け】

- ・蓮根 3切れ
- ・赤大根 3切れ
- ・砂糖 大さじ1
- ・酢 大さじ1

【錦卵】

- ・卵 1個
- ・砂糖 大さじ1

【人参の甘煮】

- ・人参 30g
- ・砂糖 小さじ1

調理方法

- ①金平牛蒡は材料を切り、調味料でゆっくり煮る。つやを出す。
- ②椎茸の煮付けは飾り切りをして調味料で煮る。
- ③蓮根と赤大根の酢漬けは材料を調味料に漬け重ねる。（薄く切る）
- ④ほうれん草のお浸しは材料を茹で、調味料で味をつける。調味液を少ししぼる。
- ⑤錦卵は茹で卵をこし、調味料を加えて黄身を外にし、巻いて蒸し切る。

おせち：調理ポイント&アピールポイント、いわれ

- ・金平牛蒡は人参を入れ、えんどうをのせて彩りを良くした。
- ・椎茸の煮付けは飾り切りをして見栄えに注意した。つやを出す。
- ・蓮根と赤大根の酢漬けは赤大根を使うことで華やかに工夫した。
- ・ほうれん草のお浸しは味付けをシンプルにして旬の素材の味を生かし用いた。
- ・錦卵は二色(にしき)と縁起物の錦の語呂合わせ。きれいに巻き彩りに配慮する。

【黒煮豆 栗きんとん なます 田作り】



材料：1人分

【黒豆】	【栗きんとん】	【なます】	【田作り】
・黒豆 35g	・栗の甘露煮 2粒	・大根 60g	・ごまめ 30g
・砂糖 大さじ2	・さつまいも 1/4本	・人参 10g	・白胡麻 3g
・醤油 大さじ1	・甘露煮のシロップ 12ml	・唐辛子 少々	・砂糖 大さじ1
・食塩 少々	・くちなしの実 1個	・砂糖 大さじ1	・清酒 小さじ1
・重層 少々	・食塩 少々	・酢 小さじ1	
		・食塩 少々	

調理方法

【黒豆】黒豆はたっぷりの水に一晩つける。茹でこぼす。調味料を入れ、柔らかくなるまで煮る。

【栗きんとん】さつまいもはくちなしの実と茹で、裏ごしをしたら味を調べ、冷めたら栗を入れて混ぜる。

【なます】大根と人参を線切りにし食塩をふり、しんなりしたら水気を絞る。唐辛子と調味料を加えて混ぜる。

【田作り】ごまめを乾煎りし、調味料と白胡麻を入れ加熱する。

おせち：調理ポイント&アピールポイント、いわれ

【ポイント】

- ・黒豆を柔らかくするために重曹を入れ、茹でこぼしごまめにアクを取り、じっくり煮た。
- ・栗きんとんは砂糖の量を減らし、甘さを控えめにした。
- ・なますには唐辛子を加え、少しピリ辛にした。材料は切り揃える。

【いわれ】

- ・黒豆には家族みんながまめ(元気)に過ごせますようにという家内安全の願いが込められている。
- ・きんとんは「金団」と書き、財産がたまるようにという願いが込められる。
- ・なますには赤は魔よけを意味し、白は清浄で清らかでありますようにという願いが込められている。
- ・田作りは頭があり、縁起が良いとされている。

【海老の塩焼き 金平牛蒡 蓮の煮物 ごまめ 煮豆 サーモン 帆立 いかと数の子 卵焼き かまぼこ 焼き豚】



材料：1人分

・海老	1尾	・食塩	少々	・醤油	大さじ1	・清酒	大さじ1
・食塩	適量	・清酒	小さじ1/2	・ごまめ	10g	・卵	1個
・清酒	少々	・味醂	小さじ1/2	・醤油	小さじ1	・出し汁	大さじ1
・牛蒡	1/3本	・蓮根	40g	・清酒	大さじ1	・砂糖	適量
・人参	1/2本	・出し汁	1/2カップ	・砂糖	大さじ1	・サーモン	1切れ
・胡麻油	小さじ1	・砂糖	小さじ1	・豚肉	50g	・帆立	1個
・醤油	大さじ1	・清酒	大さじ1	・醤油	1カップ	・蒲鉾	5切れ

調理方法

- ①海老は食塩をふって焼く。（竹串を中心に入れて焼くと良い）
- ②牛蒡と人参は線切りにし炒めて、調味料を加える。
- ③蓮は炒めて、調味料を加えながら煮る。
- ④ごまめは乾煎りする。鍋に調味料とごまめを入れる。
- ⑤鍋に調味料を入れて煮込む。 ⑥卵と調味料を合わせて混ぜ、油を敷いたフライパンで焼く。

おせち：調理ポイント&アピールポイント、いわれ

- ・おせちは味が濃いものだが、あえて味は薄くなるように仕上げた。
- ・頭のある海老を用いて縁起の良いおせちを考えた。
- ・昔から作られている家の味を教えてもらいながら作った。色々言われがあり驚いた。
- ・蓮は穴が空いているので見通しが良い。
- ・ごまめはまめに働くように。
- ・数の子は子孫繁栄を願うなど多彩に言われがある。

【黒豆 栗きんとん 昆布なます】



材料：1人分

【黒豆】

- ・黒豆 30g
- ・水 2カップ
- ・砂糖 30g
- ・食塩 少々

【栗きんとん】

- ・さつまいも 50g
- ・栗の甘露煮 2個
- ・砂糖 20g
- ・甘露煮の汁 大さじ1
- ・味醂 小さじ1
- ・食塩 少々
- ・くちなしの実 少々

【昆布なます】

- ・人参 10g
- ・昆布 2g
- ・砂糖 大さじ1
- ・酢 小さじ1/2
- ・味醂 大さじ1

調理方法

- ・湯につけておいた黒豆を茹でこぼし、柔らかくなるまで鉄を入れてゆっくり煮る。豆が十分に柔らかくなったら、味付けをする。
- ・栗きんとんはさつまいもを煮て裏ごし、調味料を加えて加熱しながら練る。最後に冷めたら栗を混ぜる。
- ・なますは昆布と人参を線切りにし塩もみし、合わせておいた調味料で和える。

おせち：調理ポイント&アピールポイント、いわれ

- ・おせちということで、長持ちするように全体的に味を濃い目にした。
- ・黒豆は、まめに暮らせるようにという願いが込められている。
- ・栗きんとんは、色合いからも金運と財産を願う縁起物として食べられる。
- ・栗きんとんは良い色が出るように練った。
- ・なますは大根を使うところを昆布にした。

**【伊達巻卵 紅白なます 結び昆布の煮しめ
結び蒲鉾の酒塩焼き 手綱蒟蒻の煮しめ
蓮根と人参の炒め煮 羊羹 蒲鉾】
【卵豆腐のすまし汁】**



材料：1人分

【伊達巻卵】

卵	1個
はんぺん	10g
出し汁	20cc
味醂	少々
砂糖	10g
食塩	少々
醤油	少々
油	少々



【紅白なます】

大根	50g
人参	10g
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1
食塩	適量
柚子	1/2と少々
黒胡麻	少々



【田作り】

かたくち鰯	20g
白胡麻	少々
砂糖	小さじ1
醤油	大さじ1
味醂	大さじ1
清酒	少々



【結び昆布の煮しめ】

昆布	15g
昆布出し汁	適量
醤油	適量
砂糖	適量
味醂	適量



【結びかまぼこの酒塩焼き】

蒲鉾	3切れ
清酒	小さじ1
食塩	少々
醤油	少々
味醂	少々



【手綱こんにゃくの煮しめ】

蒟蒻	80g
昆布出し	50cc
醤油	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
味醂	小さじ1
唐辛子	少々



【蓮根と人参の炒め煮】

蓮根	25g
人参	20g
胡麻油	少々
味醂	小さじ1
清酒	小さじ1
砂糖	小さじ1
白胡麻	少々



【羊羹】

小豆	40g
砂糖	40g
食塩	少々
粉寒天	1g
味醂	少々



【卵豆腐のすまし汁】

卵	1/2個
生椎茸	1枚
水菜	15g
柚子	少々
出し汁	150cc
醤油	少々
食塩	少々



調理方法

- ①はんぺんはすり身状にする→材料を全てよく混ぜる→焼く→鬼すだれで巻く→切る。
- ②材料を切って塩もみする→調味料を入れる→柚子を半分に切って中をくり抜く。
→なますに味が浸みたら柚子皿に盛り付け、胡麻をかける。
- ③かたくち鰯を炒る→調味料を入れ、さらに弱火で少し炒る。
- ④昆布は戻して結ぶ→昆布出しを取る→調味料を入れて煮る。
- ⑤蒲鉾を飾り切りにする→ひと煮たちさせる→調味料を小鍋に入れ煮立たせる。
→煮たった調味料を蒲鉾に塗り、焦げ目が付く位に焼く。
- ⑥蒟蒻を手綱にする→塩茹でする→唐辛子と調味料を入れて煮る。
- ⑦材料を切る(蓮根は酢水に浸ける)→胡麻油で炒め、調味料を入れて煮る→胡麻を加える。

おせち：調理ポイント&アピールポイント、いわれ

- ・伊達巻卵は、甘くし過ぎない。
※卵を使った料理は子孫繁栄の象徴とされている。「伊達」には華やかという意味があり、巻き物には知識や文化の発展を願う意味がある。
- ・なますは、柚子皿で見た目の美しさを演出する。
※祝いの水引をかたどったもので、おめでたい意味がある。
- ・田作りは、香ばしさを出すためによく炒る。(かたくち鰯)
※今年もいいお米がとれますようにと願いを込めて、「田作り」と呼ばれている。
- ・昆布は、柔らかくなるまでよく煮る。
※昆布は「よろこぶ」と同音になることから、おめでたい食材とされている。
- ・蒲鉾は、飾り切りにして美しくする。
※蒲鉾は、「日の出」を象徴するものとして元旦にはなくてはならない料理。紅はめでたさと慶びを、白は神聖を表現している。
- ・手綱蒟蒻は唐辛子を入れピリ辛にする。
- ・蓮根の歯ごたえをしっかりと残す。胡麻油で風味をつける。
※穴があいた蓮根には、先を見通せる様にとという意味がある。
- ・甘さを控えめにし、塩味を少なくし、塩羊羹にした。
- ・卵豆腐のすまし汁
※正月のおせちは味が濃いので薄味のすまし汁に仕上げ、熱い汁を注ぐ。

【紅白なます 栗きんとん 牛蒡の豚肉巻き 伊達巻 き 柚子の甘煮】



おせちの詳細は、栗きんとん、黒豆煮、焼き豚、蓮根の炒め煮、田作り、蒲鉾、牛蒡の豚肉巻き、伊達巻き、昆布巻き、黄金いか、酢だご、紅白なます、野菜の煮物、金平牛蒡、ほうれん草のお浸しである。

私が紅白なます、栗きんとん、牛蒡の豚肉巻き、伊達巻きを作った。その他は、母と祖母が作ったものと購入品。野菜の煮物は祖母が作った。私が人参を飾り切りした。

材料：1人分

【紅白なます】

- ・大根 80g
- ・人参 20g
- ・柚子 1/8 個
- ・酢 大さじ 1
- ・砂糖 大さじ 4/5
- ・食塩 少々

【栗きんとん】

- ・さつま芋（金時） 80g
- ・砂糖 小さじ 1
- ・味醂 大さじ 1
- ・食塩 少々
- ・みょうばん 少々
- ・カレーパウダー 少々
- ・栗甘露煮と液 3 個

【伊達巻き】

- ・卵 1 個
- ・はんぺん 1/6 枚
- ・A 砂糖 大さじ 2/3
- ・味醂 大さじ 2/3
- ・出し汁 大さじ 1
- ・食塩 少々

【牛蒡の豚肉巻き】

- ・牛蒡 20g
- ・酢 小さじ 1/4
- ・豚肉スライス 30g
- ・酢 小さじ 1/5
- ・胡椒 少々
- ・出し汁 40cc
- ・醤油 5g
- ・砂糖 4g
- ・酢 3g
- ・味醂 3g

【柚子甘煮】

- ・柚子 1 個
- ・砂糖 大さじ 3
- ・味醂 大さじ 1

調理方法

【紅白なます】

- ①材料は細い線切りにし、切りそろえる。軽く食塩でもみ水分を絞る。
- ②切った材料を甘酢で和える。

【栗きんとん】

- ①さつまいもは切ってみょうばん水にさらし、軟らかくなるまで茹でる。
- ②さつまいもを熱いうちに裏ごし、調味料を加えて火にかけ、甘露煮の栗と混ぜる。

【牛蒡の豚肉巻き】

- ①牛蒡は切って酢水に浸しておく。豚肉に下味を付ける。
- ②牛蒡を豚肉で巻き、フライパンで焼き目を付ける。
- ③圧力鍋に移して加熱し、フライパンでしっかりと煮詰める。

【伊達巻き】

- ①材料をミキサーにかけ、200℃に予熱したオーブンで15分焼く。
- ②熱い内に簾で巻き、輪ゴムで固定し巻き終わりを下にして冷ます。
- ③②は左から切り揃える。

おせち：調理ポイント&アピールポイント、いわれ

【紅白なます】

- ・柚子の香りが良い。リモネンとテルピンの香り成分が高い。
- ・材料を細い線切りにし、味がよく滲みる。
- ・いわれ：紅白でめでたく、お祝いの水引の彩りを表したと言われている。
人参は赤色なので、目出度い時に用いる。

【栗きんとん】

- ・くちなしの実の代わりに、カレーパウダーで色を付けた。（金時、紅あずまを選択すると良い）
- ・さつまいもは芽を取り、皮を厚く剥く。
- ・さつまいもは熱い内に裏ごしする。
- ・いわれ：金運をもたらす。「勝ち栗」と言い縁起が良い。

【牛蒡の豚肉巻き】

- ・圧力鍋を使うことで調理時間が短縮出来る。
- ・牛蒡は酢水につけてあくを除く。
- ・盛り付けの際に、斜めに切ると断面がきれいになる。
- ・いわれ：牛蒡は細長く地中にしっかりと根を張ることから、縁起が良い食材として使われる。風味、味がとても良い。

【伊達巻き】

- ・熱い内にきつめに巻く。（しっかり巻かないと、切った時に空洞ができてしまう。）
- ・オーブンで焼く事で、焦げることなくきれいな色に仕上がる。
- ・いわれ：巻物に似た形から、知識が増えると願う縁起物である。

【栗きんとん 高野豆腐の煮物 酢だこ 紅白蒲鉾 田作り 厚焼き卵 煮物 昆布巻き 酢蓮根】



材料：1人分

【栗きんとん】

- ・さつまいも 210g
- ・味醂 大さじ2
- ・食塩 少々
- ・くちなし 少々
- ・栗甘露煮と液 少々

【田作り】

- ・ごまめ 50g
- ・胡桃 50g
- ・炒り胡麻 大さじ1
- ・醤油 大さじ1
- ・味醂 大さじ1
- ・清酒 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1

【高野豆腐の煮物】

- ・高野豆腐 3個
- ・砂糖 大さじ1
- ・清酒 大さじ1
- ・醤油 小さじ1
- ・食塩 少々

【厚焼き卵】

- ・卵 (M) 4個
- ・出し汁 60cc
- ・味醂 小さじ1
- ・醤油 小さじ1
- ・食塩 少々
- ・油 少々
- ・砂糖 大さじ1
- ・出し汁 200cc

【酢だこ】

- ・茹でたこ 100g
- ・出し汁 大さじ3
- ・砂糖 大さじ1
- ・食塩 少々
- ・蒲鉾 (赤・白)

【煮物】

- ・人参 半分
- ・里芋 2個
- ・水煮筍 半分
- ・サラダ油 大さじ半
- ・醤油 大さじ1
- ・清酒 大さじ2
- ・味醂 大さじ1
- ・蒟蒻 半分

【昆布巻き】

- ・ 乾瓢巻き昆布（乾） 4 個
- ・ 水 1 カップ
- ・ 砂糖 大さじ 1
- ・ 醤油 大さじ 1
- ・ 清酒 大さじ 1

【酢蓮根】

- ・ 蓮根 70g
- ・ 水 10ml
- ・ 酢 大さじ 1
- ・ 砂糖 大さじ 4
- ・ 食塩 少々
- ・ 酢 大さじ 1

調理方法**【栗きんとん】**

- ①きれいに洗ったさつま芋は厚さ 2 cm 位の輪切りにし皮を厚くむき、水で洗い、茹でる。
- ②熱い内に裏ごし、砂糖・甘露煮の液・を加え強火でよく練る。
- ③食塩・くちなしの液を入れて栗の色に近づけ、火を止める寸前に栗と混ぜる。

【高野豆腐の煮物】

- ① 鍋に出し汁・砂糖・食塩・醤油を入れる。高野豆腐を加え、落とし蓋をし、弱火で煮る。

【酢だこ】

- ①茹でたこを一口大に切り、酢・出し汁・砂糖・食塩を入れた液につける。

<紅白かまぼこ>

- ①かまぼこを少し厚めに切り、交互に並べる。

【田作り】

- ①フライパンで胡桃・小魚を乾煎りする。
- ②①は醤油・味醂・清酒・砂糖を入れて弱火にかけ混ぜ、泡立ってきたら小魚・胡桃・炒り胡麻を入れ、からめる。

【厚焼き卵】

- ①卵焼き器をよく熱して油を敷き、材料を混ぜ何回かに分けて焼く。
- ②形ができたなら、冷まして切る。

【煮物】

- ①里芋の皮を剥き、水で洗い、一口大に切る。人参・筍は乱切り、蒟蒻は飾り切りにする。
- ②鍋にサラダ油をしき、材料を炒め、調味料・出し汁を加える。
- ③沸騰したらアクをすくい、落とし蓋をしてコトコトと 10 分位煮込んだら、火を消し、蓋をして味をしっかりと染み込ませる。

【昆布巻き】

- ①フライパンに昆布・水・酢を入れて中火にかける。
- ②沸騰したらアクをとり、砂糖・醤油・清酒を加えて落とし蓋をする。15～20 分で煮切る。
- ③②は味付けがしっかりするようにしばらく置いておく。

【酢蓮根】

- ① 蓮根の皮をむき、酢水につけてから 2~3mmの輪切りにし、再び酢水にさらす。(褐色を防止)
- ② 酢に砂糖・食塩を加え熱し、溶けたら火を止め冷ます。(沸騰する前に止める。)
- ③ 10mlの水・大さじ1の酢を入れ沸騰させ、蓮根を入れて3~4分茹でる。

おせち：調理ポイント&アピールポイント、いわれ

- ・栗きんとんは熱い内にさつま芋を裏ごしする。
「金団」と書き、財宝という意味があり、今年も豊かな1年が送れますようにという意味が込められて願いながら食べられる。
- ・高野豆腐は茶色くならないようにする。濃い目の出し汁とする。
- ・酢だこはあまり着色しない物を選択し出来れば薄く切る。
- ・紅白かまぼこは色合いをきれいにする。幅を揃える。
祝儀用に欠かせないものとなっている。
- ・田作りは胡桃を入れて食感を工夫する。
今年もいいお米がとれますようにと願いが込められている。
- ・厚焼き卵は生焼けにならないようにしっかり加熱する。ただし焦がさないように注意しながら手早く焼く。
- ・煮物は食材の歯ごたえがしっかり残る位に煮込む。
煮しめは家族が仲良くいっしょに過ごせますようにという意味がある。
里芋は子沢山を願うお祝い事に使われる。
- ・昆布巻きは中にしっかりと味がしみ込むようにする。
「喜ぶ」と同音になることから、お目出度い食材とされている。
- ・酢蓮根は酸味が強くなり過ぎないように気を付ける。蓮根は仏教の仏様のいる極楽の池にあると言われ、汚れのない植物とされている。また、根に穴があり、見通しが良いという意味もある。蓮根の花は仏教の仏具にまで用いられ東南アジア一帯では、珍重されている。祝いの膳には必ず酢蓮根を用いた。特に山梨県の江戸後期から明治時代の結婚式の膳には必ず重複して使われていたのである。

【松前漬け 栗きんとん 紅白なます 金平牛蒡】



材料：1人分

【松前漬け】

・昆布	3g
・人参	10g
・スルメイカ	20g
・数の子	1本
・醤油	5g
・清酒	4g

【栗きんとん】

・さつまいも	100g
・砂糖	大さじ1
・味醂	大さじ1
・食塩	少々
・クチナシ実	少々
・栗甘露煮と液	1個

【紅白なます】

・大根	50g
・人参	15g
・柚子	少々
・酢	小さじ1
・砂糖	小さじ2
・味醂	小さじ2
・食塩	少々

【金平牛蒡】

・牛蒡	60g
・油	小さじ1
・砂糖	小さじ1
・味醂	小さじ1
・醤油	小さじ1
・出し汁	大さじ2
・唐辛子	少々

調理方法

【松前漬け】

- ①昆布、人参、スルメイカは細切りし、数の子は下処理してからちぎる。塩分をある程度除く。
- ②保存容器に材料と調味料を入れ、1週間漬け込む。

【栗きんとん】

- ①さつまいもを下処理して、蒸した後に熱いまま裏ごしする。
- ②①に調味料と合わせ熱し、クチナシ液を入れ、色をつけて栗と混ぜる。

【紅白なます】

- ①材料を線切りし食塩で軽くもんだ後、調味料と混ぜる。（もんだ後、水気は切る）

【金平牛蒡】

- ①材料を線切りにし炒め、調味料を入れて煮切り、唐辛子を加える。

おせち：調理ポイント&アピールポイント、いわれ

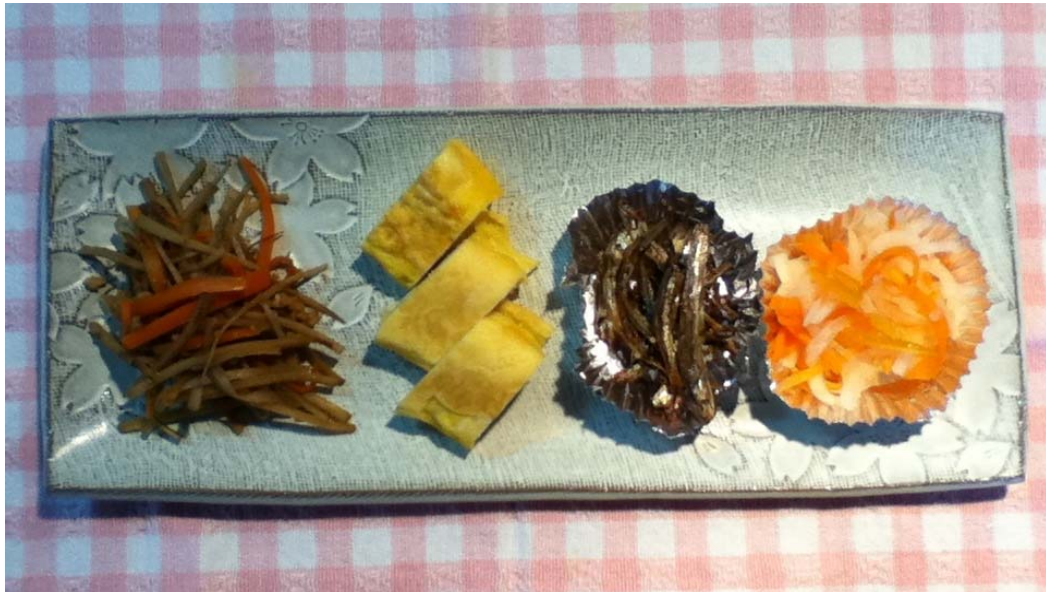
【松前漬け】数の子には、子孫繁栄を願う気持ちがある。味がしみ込むように1週間漬け込んだ。昆布やスルメイカ等、北海道の松前にちなんでいる。

【栗きんとん】きんとんは「金団」と書き、豪華さを表している。甘さを控えめにした。

【紅白なます】お祝いの水引をかたどったものでおめでたい意味。柚子で味にアクセントをつけた。

【金平牛蒡】地にしっかりと根を張るという意味。濃過ぎない味付けにした。

【金平牛蒡 出し巻き卵 田作り なます】



材料：1人分

【金平牛蒡】

- ・牛蒡 20 g
- ・人参 10 g
- ・鶏挽肉 10 g
- ・油 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・味醂 2 g
- ・醤油 小さじ1
- ・出し汁 30cc
- ・唐辛子 少々
- ・胡麻油 少々

【出し巻き卵】

- ・卵 1個
- ・出し汁 大1
- ・醤油 少々
- ・食塩 少々
- ・砂糖 小2
- ・清酒 小1/2

【田作り】

- ・ごまめ 8 g
- ・白胡麻 少々
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・醤油 小さじ1/2
- ・清酒 小さじ1

【なます】

- ・大根 70 g
- ・人参 10 g
- ・柚子皮 少々
- ・酢 小さじ1/2
- ・砂糖 小さじ1
- ・食塩 小さじ1/4
- ・味醂 小さじ1

調理方法

【金平牛蒡】

- ① 牛蒡は洗って金たわしで皮をこそげ取り、線切りし水につけて数回あくを抜く。
- ② 人参もそろえて線切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、牛蒡は水気を切り、材料を炒める。出し汁を加え蓋をして煮る。
- ④ ③に調味料を加えさらに煮る。
- ⑤ ④は味を見てから細かくした唐辛子を入れ器に盛る。

【出し巻き卵】

- ①卵を溶き、出し汁と調味料を加え味付けする。
- ②卵焼き鍋に油を敷き、温め、①を3回位に分けて流し入れ、丸めて形を整える。
- ③適当な大きさに切り、器に盛る。

【田作り】

- ①ごまめを乾煎りする。焦がさない。
- ②調味料を加え味付けし、胡麻をふりかけ、器に盛る。

【なます】

- ①大根、人参、柚子皮を線切りにする。大根は塩もみする。水気を切る。
- ②材料を調味液と和え、器に盛る。
- ③1人分に角皿を用意し色彩、分量、バランスを考慮し盛り付ける。

おせち：調理ポイント&アピールポイント、いわれ

【金平牛蒡】

色合いを良くするために人参を加えた。切り揃える。味を良くするためにごま油をかけた。

「金平」という名前は金太郎としても知られる「坂田金時の息子・金平」から名付けられたと言われている。

【出し巻き卵】

最後に形を整えるために溶いた卵を流し入れる時に少しだけ残しておく。焦がさない。

形を崩さないために冷まして切り分けた。

「巻き」は「知」や「文化」を広めるひとつの表現形式だった。

【田作り】

風味を良くするために胡麻を用いた。田作りは、文字通り「田を作ること」に由来する。

【なます】

香りを良くするために柚子皮を入れた。

生の魚介と大根、人参と酢で作ったことから、なますの名がついた。

大根の白い色は、清らかな生活を願うという意味があり、大根が地に根を張ることから、

家の土台がしっかりし栄えると言われている。

おせちの一つ一つにいわれが伝えられている。願いを込めて仕上げる。



【伊達巻き 八幡巻き 豆餅 白なます 煮しめ】



材料：1人分

【伊達巻き】

・卵	1個
・はんぺん	30g
・蜂蜜	10g
・醤油	少々
・油	少々

【八幡巻き】

・豚肉	30g	・醤油	小さじ1
・人参	16g	・砂糖	大さじ1/4
・さやえんどう	5g	・味醂	大さじ1/8
・出し汁	30ml	・油	少々

【紅白なます】

・大根	80g
・人参	20g
・酢	大さじ1
・砂糖	小さじ1
・食塩	少々

【煮しめ】

・蓮根	30g	・さやいんげん	3g
・里芋	30g	・干し椎茸	1g
・鶏肉	10g	・牛蒡	10g
・人参	10g	・砂糖	大さじ1/2
・白菜	10g	・味醂	大さじ1/2
		・醤油	大さじ1/2

調理方法

【伊達巻き】

- ①材料全てをフードプロセッサーに入れ固まりがなくなるまで混ぜる。
- ②フライパンに油を敷き中火で5分、さらに弱火にして10分焼く。
- ③焼き面を下にして 端を斜めに切り落とし、熱い内に巻きすの上のせて巻き輪ゴムで留める。完全に冷めたら輪切りにする。（焦げない様、注意する）

【八幡巻き】

- ①人参は拍子切りに、さやいんげんは筋をとる。出し汁で人参を中火で5分煮、さやいんげんを入れ2分程で火を止める。豚肉を野菜で巻く。
- ②油を薄く敷いたフライパンに巻き終わりを下にして焼く。裏返し焼き色が付いたら醤油、砂糖、味醂を入れ、蓋をしてしっかり切煮る。冷めてから包丁で切る。

【紅白なます】

- ①大根と人参はそれぞれ皮をむき線切りにする。食塩をふってしばらく置き、水気を搾る。
- ②ボールに酢と砂糖と大根と人参を和える。

【煮しめ】

- ①干し椎茸はぬるま湯で戻す。蓮根、里芋、人参、牛蒡を食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に干し椎茸の出し汁を入れ、蓮根、里芋、牛蒡、鶏肉を煮る。あくを取り、人参、椎茸を加えてひと煮立ちさせる。味醂、砂糖、醤油を入れ、更に5分程煮立て火を止める。

おせち：調理ポイント&アピールポイント、いわれ

【伊達巻き】

熱い内にきつめに巻く。（熱い内に巻かないと割れてしまう。）

弱火で焼き、焦げることなくきれいな色に仕上がった。

いわれ：江戸時代、長崎から江戸に伝わった「カステラ蒲鉾」が、伊達者（シヤレ者）たちの着物に似ていたため伊達巻と呼ばれるようになった。

【八幡巻き】

人参の赤と、さやいんげんの緑で彩りを良くした。

いわれ：「根気がつく」といわれる縁起物。

【紅白なます】

材料の水気をよく切ったため、味がよく滲みた。

いわれ：生の魚介と大根、人参と酢で作ったことから、なますの名がつけられた。

紅白でめでたく、祝いの水引の彩りを表したと言われている。

【煮しめ】

牛蒡、蓮根酢水に浸してあくをとる。里芋は水で洗いぬめり取りをする。

よく煮ることで、味が染みる。

いわれ：家族が仲良く一緒に結ばれるという意味がある。色調を考慮する。

**【豚肉の野菜巻き 栗きんとん 錦卵 金平牛蒡 紅
白なます 煮豆 筑前煮 すまし汁 紅白蒲鉾 小
松菜の胡麻和え】**



材料：1人分

【豚肉の野菜巻き】

・豚肉	30g	・出し汁	40cc
・牛蒡	10g	・醤油	4g
・さやいんげん	10g	・味醂	3g
・人参	10g	・砂糖	20g

【栗きんとん】

・さつまいも	80g	・クチナシの実	少々
・砂糖	10g	・味醂	大さじ1
・栗の甘露煮	3個		

【錦卵】

・鶏卵	1個	・食塩	少々
・砂糖	10g		

【金平牛蒡】

・牛蒡	25g	・清酒	大さじ2
・人参	15g	・唐辛子	適量
・出し汁	20cc		
・醤油	大さじ1		
・砂糖	大さじ1		
・味醂	大さじ1/2		

【紅白なます】

・大根	40g	・酢	小さじ1
・人参	10g	・砂糖	小さじ1
・柚子	少々	・食塩	少々
		・味醂	6g

【煮豆】

・金時豆	50g
・砂糖	20g
・食塩	少々

【筑前煮】

・蓮根	20g	・出し汁	100cc
・人参	10g	・清酒	小さじ1
・蒟蒻	10g	・味醂	10g
・鶏肉	15g	・砂糖	大さじ1
・いんげん豆	適量	・醤油	大さじ2
・筍(水煮)	適量	・油	適量

【すまし汁】

・卵豆腐	30g	・出し汁	150cc
------	-----	------	-------

調理方法

【豚肉の野菜巻き】

- ①野菜を切る。
- ②下味を付けた豚肉で巻く。
- ③フライパンで焼き目を付ける。
- ④調味料と共に圧力鍋で煮る。
- ⑤照りが出るまで煮切る。

【栗きんとん】

- ①さつまいもを茹で裏ごしする。
- ②調味料と混ぜる。
- ③クチナシの実で色を付ける。
- ④甘露煮と混ぜる。
- ⑤甘味は強くする。

【錦卵】

- ①卵を固茹でする。
- ②卵を裏ごしする調味料と混ぜる。
- ③形を整える。
- ④蒸し器で蒸し、冷めてから切る。

【金平牛蒡】

- ①牛蒡と人参を線切りする。
- ②出し汁でしばらく煮た後、調味する。

【紅白なます】

- ①野菜を線切りにする。
- ②塩揉みして水をきる。

【煮豆】

- ①一晩水につける。
- ②砂糖、食塩を入れ圧力鍋で煮る。

【筑前煮】

- ①野菜を切る。
- ②調味して材料を煮る。
つやを出すが良い。

【すまし汁】

- ①出し汁をつくっておく。
- ②しめじ、三つ葉は茹でておく。
- ③椀に盛り付け調味した熱い出し汁を盛る。

おせち：調理ポイント&アピールポイント、いわれ

【豚肉の野菜巻き】

- ・牛蒡は細く長く地中にしっかりと寝を張る牛蒡は縁起が良いとされる。
- ・切った時の彩りが良くなるように、いんげん、人参、牛蒡の3つの野菜を入れた。

【栗きんとん】

- ・黄金色に輝く財宝に例えて豊かな1年を過ごせるようにと願う。
- ・金時芋の自然な甘さを活かすために砂糖は控えめに入れた。

【錦卵】

- ・2色が金と銀に例えられる。2色を錦と語呂合わせしているとも言われる。
- ・切ったときに渦が出来るように伊達巻を巻き、揃えて切る。

【金平牛蒡】

- ・牛蒡は細く長く地中にしっかりと根を張り、縁起が良いとされる。
- ・なるべく形を揃えて長く細く切った。少し辛めの味付けにした。

【紅白なます】

- ・生の魚介と大根、人参と酢で作ったことから、なますの名が付けられた。
- ・柚子を少し多めに入れて香りをよく仕上げた。香りはテルピネン、リモネンである。

【煮豆】

- ・豆は元来、丈夫、健康を意味する言葉。まめに働くとの語呂合わせの意味もある。
- ・時間短縮のために、圧力鍋を使い、柔らかくなるまで煮た。金時豆は澱粉質が高く少し粘性があり色調もきれい。

【筑前煮】

- ・沢山の穴に例え、将来の見通しが良くなるようにという願いが込められている。

**【伊達巻昆布 黒豆 なます 金平牛蒡 蒲鉾 牛蒡
の豚肉巻き】**



材料：1人分

【牛蒡の豚肉巻き】

- ・牛蒡 20 g
- ・酢 小さじ 1/4
- ・豚肉スライス 30 g
- ・酒 小さじ 1/4
- ・白胡椒 少々
- ・出し汁 40cc
- ・醤油 小さじ 1
- ・砂糖 小さじ 1
- ・清酒 2 g
- ・味醂 2 g

【なます】

- ・油揚げ 1/4
- ・大根 50 g
- ・人参 15 g
- ・柚子 1/8 個
- ・酢 少々
- ・砂糖 大さじ 1/4
- ・食塩 少々
- ・味醂 大さじ 1/4
- ・出し汁 100cc

【金平牛蒡】

- ・牛蒡 60 g
- ・油 小さじ 1
- ・砂糖 小さじ 1/2
- ・味醂 小さじ 1
- ・醤油 小さじ 1
- ・出し汁 20cc

【黒豆の煮豆】

- ・黒豆 30 g
- ・砂糖 30 g
- ・食塩 少々

調理方法

【牛蒡の豚肉巻き】

- ①牛蒡は洗って切り、酢水につけ、下味をつけた豚肉で水気を切って巻く。
- ②フライパンで焼き目をつけ、圧力鍋に調味料と一緒に入れ加熱してフライパンに移し、煮詰めたら完成。

【なます】

- ①油抜きした油あげと大根、人参、柚子の皮を線切りにし、大根と人参は食塩でもむ。
- ②柚子の果汁も混ぜた調味液と材料を混ぜたら完成。

【金平牛蒡】

- ①牛蒡を洗って切り、炒める。出し汁を加えて煮る。調味料を加えて更に煮たら完成。

【黒豆の煮豆】

- ①黒豆は洗って一昼夜浸漬をする。
- ②①は茹でこぼす。（2～3回）
- ③②は砂糖を③回に分けゆっくり加熱して仕上げる。ふっくらの黒豆煮にする。

おせち：調理ポイント&アピールポイント、いわれ

- ・牛蒡の豚肉巻きは、沢山作ったので味を濃くして長期保存出来るようにした。
- ・牛蒡巻きの味を濃くしたため他のものは薄味に仕上げた。
- ・脂肪の少ない赤身の多い肉を選んだ。（鶏肉でもさっぱりと仕上げられる。）
- ・なますは、柚子を入れたため香りがよくなった。
- ・金平牛蒡はごま油を使ったため香ばしい香りに仕上がった。
- ・黒豆は「こまめに働けますように」と祈りを込めて供される。アントシアン色素をきれいに出す。そのためにも煮こぼして鮮やかな色彩を表現する。
- ・おせちの保存期間が長い様なら味は濃い目にする。



北杜市：年神様

【黒豆 田作り 栗きんとん 煮なます たたき牛蒡 伊達巻】



材料：1人分

【黒豆】

- ・黒豆 40g
- ・砂糖 30g
- ・醤油 大さじ2
- ・食塩 小さじ1/2
- ・重曹 小さじ1/4
- ・水 250cc

【田作り】

- ・ごまめ 30g
- ・清酒 100cc
- ・砂糖 大さじ1
- ・醤油 小さじ2
- ・白胡麻 小さじ2

【栗きんとん】

- ・金時さつま芋 100g
- ・栗の甘露煮 30g
- ・甘露煮シロップ 20g
- ・味醂 小さじ2
- ・食塩 ひとつまみ
- ・クチナシ 1/4本

【煮なます】

- ・干大根 50g
- ・人参 60g
- ・油揚げ 1/5枚
- ・糸こんにゃく 20g
- ・砂糖 小さじ1
- ・食塩 小さじ1
- ・出し汁 100cc
- ・醤油 小さじ1
- ・酢 小さじ1/2

【たたき牛蒡】

- ・牛蒡 40g
- ・白胡麻 大さじ1
- ・酢 小さじ2
- ・砂糖 小さじ2
- ・醤油 小さじ2

【伊達巻き】

- ・卵 1個
- ・はんぺん 20g
- ・砂糖 大さじ2
- ・味醂 大さじ1
- ・清酒 大さじ2
- ・食塩 少々

調理方法

【黒豆】

- ①黒大豆をよく洗い水切りし、黒豆、調味料、鉄釘を鍋に入れ一晩漬けておく。
- ②①を火にかけ、アクを取りながら弱火でゆっくりと煮、途中黒豆が浸るように湯を足しながら2時間位煮る。
- ③柔らかく煮えたら火を止め、そのまま一晩おいて味を含ませる。

【田作り】

- ①ごまめを弱火で乾煎りする。冷ましておく。
- ②フライパンに胡麻以外の調味料を入れて弱火で焦げないように注意する。煮詰まってきたらごまめを加える。手早く混ぜながらからめていく。
- ③フライパンに蜜が白っぽくついてきたら火を止める。クッキングペーパーにとり、広げて冷ます。白胡麻をかけて出来上がり。

【栗きんとん】

- ①さつま芋は厚く皮をむいて、1cmの輪切りにし水に15分程さらす。
- ②くちなしは砕いてガーゼ・ペーパータオルなどに包む。大きな栗は2つに切る。
- ③鍋にさつま芋とくちなし液、たっぷり水を入れ竹串がスッと入る位まで煮る。
- ④さつま芋を取り出し、熱い内に潰して裏ごしする。
- ⑤鍋に④と調味料、くちなしの汁を入れ混ぜ、鍋底をこすってスジがみえる位の固さまで木ベラで練り上げる。
- ⑥栗を加え混ぜ、火を止めたらずつに広げて冷ます。

【煮ひます】

- ①大根と人参の皮をむき、4cm位の線切りにする。油揚げは油抜きし、線切りする。
- ②鍋に出し汁①を入れ煮る。
- ③②に味付けし加熱する。
- ④③は煮きる。
- ⑤味付けは保存期間が長い場合は濃い目に味付けをする。

【たたき牛蒡】

- ①牛蒡の皮を削ぎ水で洗う。長さを5cm位にカットする。太いものは半分にする。
- ②鍋に、牛蒡にかぶる位の水、酢少々を入れて牛蒡を10分位茹でる。硬めが良い場合は短くても良い。
- ③茹で上がった後、ザルに上げ、まな板の上で牛蒡をすりこぎなどで軽くたたく。(叩き過ぎない)
- ④すり鉢に白胡麻、調味料を入れすり合わせておく。
- ⑤④に③を入れ、和えたら完成。

(牛蒡は硬いのでこのたたき牛蒡は繊維がつぶれて食べやすく風味も良い。)

おせち：調理ポイント&アピールポイント、いわれ

【黒豆】

煮る際に錆びた鉄釘を入れると鉄分の作用で色が鮮やかになり、重曹を入れると炭酸の作用で柔らかくなる。

【田作り】

「豆」は元来、丈夫・健康を意味する言葉で、「まめに働く」などの語呂合わせから元気に働けますようにということ。ごまめをしっかりと炒る。

五穀豊穡を願い、小魚を田畑に肥料として撒いたことから名付けられた。小さくても尾頭付きなので縁起が良いとされる。

【栗きんとん】

さつま芋餡は冷えると固くなるので少しゆるめの固さで練るのをやめる。

黄金色に輝く財宝にたとえて、豊かな1年を願う料理。日本中どこにでもある栗は、山の幸の代表格で「勝ち栗」と言って、縁起がよいとし尊ばれてきた。

【煮なます】

山梨が甲州と呼ばれている頃から正月料理には煮なますが登場していた。線切りの牛蒡や人参、切干大根、こんにゃくなどを濃い目の出し汁と調味料で加熱する。

【たたき牛蒡】

牛蒡は煮過ぎない・叩き過ぎない。少々型はとどめる。

細く長く地中にしっかり根を張る牛蒡は縁起のよい食材とし様々に使われている。たたき牛蒡は、軟らかく煮た牛蒡を叩き、身を開いて開運の縁起をかついだもの。宮中で正月に配られる花びら餅の芯にも、牛蒡が用いられ、大切に扱われている。



祝の膳

【筑前煮 昆布巻 黒豆】



材料：1人分

【筑前煮】

- ・鶏もも肉 10g
- ・人参・蓮根 10g
- ・里芋 10g
- ・干し椎茸 3g
- ・さやえんどう 3g

【昆布巻】

- ・昆布 1本
- ・干瓢 10g
- ・水 30cc
- ・砂糖 2g
- ・醤油 2g
- ・酢 少々
- ・味醂 少々

【黒豆】

- ・黒豆 15g
- ・砂糖 大さじ1
- ・食塩 少々
- ・醤油 小さじ1
- ・重曹 少々
- ・水 1C

調理方法

【筑前煮】

- ①材料を切る。
- ②鍋に材料を入れ煮る。
- ③盛り付ける。

【昆布巻】

- ①昆布、干瓢を戻す。
- ②昆布を丸め干瓢で留める。
- ③鍋に調味液を入れ、②を入れて煮る。

【黒豆】

- ①黒豆を洗ってざるに上げる。
- ②①以外の材料を鍋で沸騰させる。
- ③①を②に入れる。
- ④③は汁気がなくなるまで煮る。

おせち：調理ポイント&アピールポイント、いわれ

【筑前煮】

- ・照りを出した。
- ・甘めのものが多かったので味付けは濃くした。
- ・硬い材料は下茹でする。

【昆布巻】

- ・健康長寿
- ・「喜ぶ」にかけて一家発展の縁起物。

【黒豆】

- ・元気に働けますように。願いを込める。
- ・まめは丈夫、健康を意味する言葉。
- ・「まめに働く」の語呂合わせ。

【伊達巻 里芋の白煮 膾 黒豆 手綱蒲鉾】



①白い部分は入れ
なく半分以上
切る

②切り込みを入れ
輪の中に2,3回
通す



黒豆は毎年おたふく豆で煮ている。

材料：1人分

【大根と人参の膾】

・大根	60g
・人参	5g
☆酢	小さじ1
☆食塩	少々
☆砂糖	小さじ1
☆出し汁	小さじ1

【里芋の白煮】

・里芋	1個
・食塩	少々
・出し汁	80cc
・砂糖	小さじ1
・味醂	小さじ1
・食塩	少々
・薄口醤油	小さじ1/2

【伊達巻】

・卵	1個
・はんぺん	20g
・砂糖	小さじ1
・味醂	小さじ1
・蜂蜜	小さじ1
・出し汁	10cc
・醤油	少々

調理方法

膾：野菜を線切りにし、□を合わせて三杯酢を作る。三杯酢と野菜を和える。

里芋の白煮：里芋はタワシでよく洗う側面が6面になるようにむく。食塩を加え水から茹で、2、3回水洗いする。鍋に出し汁、調味料を加えて味をしみ込ませる。

伊達巻：ミキサーに総ての材料を入れ材料を混ぜる。200℃で温めたオーブンで15分焼き、180℃にして焼き色を付け丸める。

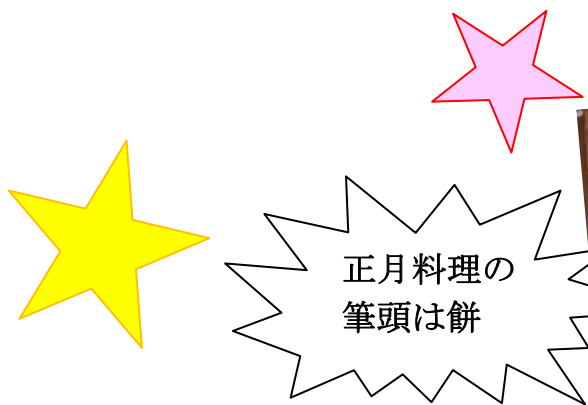
おせち：調理ポイント&アピールポイント、いわれ

★アピールポイント

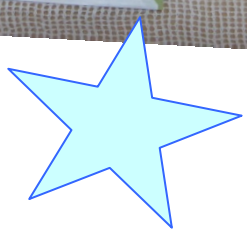
この伊達巻はミキサーを使ったとっても簡単な伊達巻、「料理が苦手でおせち料理なんて作れない」という人にも是非作って欲しい。

★いわれ

- ・蒲鉾は「日の出」を象徴する。紅はめでたさと慶びを、白は神聖を表す。
- ・江戸時代、長崎から江戸に伝わった「カステラ蒲鉾」が伊達者（シャレ者）たちの着物に似ていたため伊達巻と呼ばれるようになったようである。
- ・「まめ」は元来、丈夫・健康を意味する言葉。「まめに働く」などの語呂合わせから、おせち料理には欠かせない料理である。山梨県北杜市、富士吉田市はおせちに紫花豆を煮豆とする。



正月料理の
筆頭は餅



監修 平成 24 年 3 月 30 日

依田萬代 〒400-8575
 依田ゼミ・健康栄養学部 甲府市酒折 2-4-5
 山梨学院短期大学食物栄養科
 Tel.055-224-1430