



# 2015おせちと 正月行事

平成27年2月

～50選～



山梨学院短期大学食物栄養科1年生  
山梨学院大学健康栄養学部1年生





## 正月と小正月



## いろいろな寒天

伊那食品工業株式会社より粉寒天を提供いただきました。

〒399-4498 長野県伊那市西春近5074

HP:<http://www.kantenpp.co.jp/corpinfo/index.html>

二色卵、栗金団、煮豆、蓮根の煮物、  
煮しめ、田作り、金平牛蒡、紅白なます



材料(3人分)

主な材料、主な調味料

・卵	3個	・牛蒡	200g
・明野金時芋	300g	・胡麻	2g
・くちなしの実	少々	・浅尾大根	300g
・栗甘露煮、汁	10粒	・柚子	少々
・黒大豆	100g	・上白糖	
・里芋(八幡芋)	300g	・食塩	
・大塚人参	200g	・本味麩	
・蓮根	100g	・醤油	
・椎茸	60g	・清酒	
・さやいんげん豆	60g	・穀物酢	
・かたくち鰯	50g	・鰹節	

＜作り方＞

①二色卵

茹で卵を卵白と卵黄に分け、裏漉しにかけ、砂糖の2/3は卵黄に残りを卵白に入れる。食塩も半分ずつ加える。すだれの上にラップを広げ卵黄を四角に広げ、中央に卵白を芯にし巻く。蒸し器で加熱し、冷めたら切る。

②栗金団

明野金時芋は輪切りにし、皮を厚くむき水につけて洗う。鍋に水、明野金時芋、くちなしの実を入れ、茹でる。熱い内に裏ごしをする。水と砂糖、甘露煮の液を加え、練る。甘露煮の栗と混ぜる。

③黒豆

豆をよく洗い、豆がかぶる程度の水に一晩つける。アクをとりながら弱火で煮る。豆がつぶれるようになったら砂糖を入れ混ぜ、さらに弱火で煮る。

④煮しめ

里芋と人参は大きめの乱切りにする。蓮根は厚めに切り、椎茸は石づきをとる。材料を鍋に入れ、出し汁、砂糖、醤油、味麩を加え煮る。最後に塩茹でしたさやいんげんを加える。

⑤田作り

フライパンにかたくちいわしを入れ、弱火でパキッと折れるまで炒る。鍋に味麩、砂糖、醤油を合わせて少し煮詰め炒った小魚を入れてからめる。

⑥金平牛蒡

牛蒡は線切りし、水につけアクを抜く。人参も線切りをする。フライパンに油を敷き、牛蒡、人参の順に加え、しんなりするまで炒める。清酒、味麩、砂糖、醤油を入れる。最後に

⑦紅白なます

浅尾大根、大塚人参は皮を剥き、線切りにする。食塩を振ってよく混ぜ合わせ、水気を絞る。砂糖と酢で和え、柚子の線切りをのせ重箱の中は整える。



何を撮影?  
いつ?  
どこで?

獅子舞  
平成27年1月10日  
身延町長塩

おせちの言われ・調理しての工夫点・感想

二色卵は、2色を錦と語呂合わせしている。栗金団は、黄金色に輝く財宝にたとえて、豊かな1年を願う。黒豆は、まめに働き暮らすように。煮しめは、家族が仲良く一緒に結ばれるように。田作りは五穀豊穡を願う。牛蒡は地に足がついた生活を願う。紅白なますは、めでたいことを表す紅、清浄を表す白を組み合わせている。バランスの良い彩になるような7品を選択し、隙間なく詰めるように意識した。品数が多いため作るのが大変だったが、重箱に詰めると達成感があり、おせちの言われも分かり良かった。



松風焼き、錦卵、わかさぎの田作り、栗金団、寒天の寄せ物、切り干大根の紅白なます、ひたし豆、紅白蒲鉾



### 材料(3人分)

主な材料、主な調味料

・切干大根	50g	・鶏挽き肉	200g
・大塚人参	50g	・長葱	30g
・蒲鉾	80g	・椎茸	1枚
・卵	3個	・卵	1個
・焼きわかさぎ	100g	・片栗粉	大さじ2
・明野金時芋	300g	・青海苔、炒り胡麻	
・栗の甘露煮	6粒	・味醂	
・青大豆	50g	・清酒	
・ヨーグルト	100g	・油	
・粉寒天	1g	・酢	
・食塩		・砂糖	
・三温糖		・醤油	

### <作り方>

#### ①松風焼き

青海苔、炒り胡麻以外の材料と調味料を入れ、粘りが出るまで練る。油を敷いたフライパンに四角く成形し焼く。中心まで火が通ったら四角く切り、青海苔と炒り胡麻を付ける。

#### ②錦卵

卵を固茹での茹で卵にし、黄身と白身に分ける。それぞれを漉し、砂糖と混ぜる。型に白身→黄身を詰め、7分蒸し切り分ける。

#### ③わかさぎの田作り

わかさぎの素焼き（諏訪湖産・市販）に味醂、砂糖、醤油を煮立たせたタレに絡め味付けをする。

#### ④栗金団

明野金時芋の皮を剥き、柔らかくなるまで煮る。温かい内に裏漉し、調味料と甘露煮の汁を加え練る。最後に栗を入れ仕上げる。

#### ⑤切り干大根の紅白なます

切り干大根を水で戻す。線切りにした大塚人参と調味液を和える。冬期、寒中干しするので甘味が増した切り干大根である。

#### ⑥ひたし豆

(昔から我が家のおせちに入っている豆)豆の倍の水の量で戻し、その後10分程茹でたら浸し汁に漬ける。調味液で加熱する。

#### ⑦蒲鉾

飾り切りをした。赤い部分を八分目まで切り、中心に切り込みを入れ、くると中に先端を通す。重箱に整えて盛り付けする。



何を撮影？

三九郎(さんくろう)だるまどんど焼き

松迎えに対して松送りの行事で道祖神の祭りと結び付けられている道祖神の前で三九郎・火祭りを行っている。

いつ？

平成27年1月11日

どこで？

長野県松本市神田

### おせちの言葉・調理しての工夫点・感想

おせちは「御節供」の略であり、中国から伝わった五節句の行事に由来する。一つ一つの料理に手間がかかり、繊細な作業も多かった。また、砂糖や食塩などを多く使う料理が多く、味が濃かった。色合いは綺麗にできた。長時間をかけて調理したが満足感があった。来る年も頑張って家族と一緒に祈りを込め作りたい。調理特性を更に探求させていきたい。



筑前煮、煮豆、牛蒡の牛肉巻き、紅白なます、栗金団、海老の旨煮、酢蓮根、鯛の焼き魚、いくら、紅白蒲鉾



材料(3人分)

主な材料、主な調味料

・里芋	150g	・海老	6尾
・筍	90g	・浅尾大根	200g
・大塚人参	170g	・蓮根	150g
・干椎茸	9枚	・鷹の爪	1本
・こんにゃく	100g	・昆布	1枚
・牛蒡	200g	・醤油	
・牛肉	9枚	・砂糖	
・黒豆	130g	・味醂	
・明野金時芋	300g	・清酒	
・栗甘煮	6個	・油	
・くちなしの実	1個	・食塩	
・本つゆ		・出し汁	
・酢		・小麦粉	
		・鰹節	

<作り方>

①紅白なます

浅尾大根は皮を剥き線切りし食塩少々を振り堅く絞る。大塚人参も出来るだけ細い線切りする。ボールに合わせ調味料で和える。

②煮豆

圧力鍋で黒豆を煮る。鍋に入れ、調味料と一緒に煮つめる。次に汁だけで煮詰め豆を戻す。

③筑前煮

材料を切り、調味料を加え汁気がなくなるまで炒める。

④牛蒡の牛肉巻き

牛蒡は茹でてから小麦粉をまぶした牛肉と巻き、調味料を加え油で炒める。

⑤栗金団

明野金時芋の皮を厚くむき柔らかくなるまで煮たら裏漉し、栗と調味料を合わせ加熱する。

⑥海老の旨煮

背ワタを抜いた海老を調味料を加え煮詰める。

⑦酢蓮根

薄く切った蓮根を酢水につける。調味料と昆布を入れ少し置き、蓮根を入れ煮詰め、火を止める。鷹の爪を入れ冷めるまで待つ。重箱に整えて盛り付ける。



おせちの言葉・調理しての工夫点・感想

栗きんとん・・・黄金色に輝く財宝にたとえて豊かな1年になるように願う。

黒豆・・・「まめ」は丈夫・健康を意味する。

牛蒡・・・細長く幸せにという意味。

蓮根は新潟で作られる大口蓮根を使い、地域の特産で作る事が出来た。

手間と時間がかかって大変だろうなと思っていたが、楽しく作る事が出来、とても良い経験となった。

何を撮影？

いつ？

どこで？

鏡餅作り

平成26年12月30日

身延町常葉宮之平



紅白なます、黒豆、数の子、たたき牛蒡、菊花かぶ、  
海老の旨煮、煮しめ、酢蓮、酢だこ



材料(3人分)

主な材料、主な調味料

・浅尾大根	200g	・乾椎茸	6g
・大塚人参	65g	・筍	60g
・柚子	6g	・こんにやく	200g
・黒豆	60g	・絹さや	10g
・数の子	60g	・酢	
・牛蒡	200g	・砂糖	
・胡麻	30g	・醤油	
・小蕪	30g	・清酒	
・車海老	180g	・味醂	
・鶏もも肉	200g	・三温糖	
・蓮根	150g		
・唐辛子	1本		

<作り方>

①紅白なます

浅尾大根、大塚人参は皮を剥き線切りする。塩水に入れ5分おき、水気を絞る。ボールに浅尾大根、大塚人参を入れ、調味料を加えてよく混ぜる。柚子皮の線切

②黒豆

黒豆を洗って水気を切る。湯を煮立たせ調味料を加える。黒豆を入れ一晩おく。鍋を火にかけアクをとり、弱火で約2時間煮る。火を止め、盛り付ける。

③数の子

数の子は塩水に半日つけ、塩抜きする。薄皮を取り、洗って水気をきる。赤唐辛子と調味料を合わせ煮て冷ます。数の子をつけ汁に一晩おく。切って鰹節をのせる。

④たたき牛蒡

牛蒡は皮をこそげ取り5cmに切り酢水にさらす。擦った胡麻と調味料を合わせる。酢を加えた湯で牛蒡を茹でる。牛蒡をたく。胡麻酢と和え煮きり盛り付ける。

⑤菊花かぶ

小蕪は葉を取って皮を剥き、葉つき側を下にし格子状に切り込みを入れる。塩水につけ30分おき、水気を絞る。小蕪と調味料を合わせ約1時間おき盛り付ける。

⑥海老の旨煮

海老は背わたを取る。鍋に出し汁と調味料を入れ煮立て、海老がつの字になるように加え、強火で煮る。裏返してさらに煮る。汁気がなくなるまで煮て盛り付ける。

⑦煮しめ

材料を切る。絹さやは筋をとり塩茹でする。鶏もも肉を焼き、さや絹以外の材料と出し汁を入れ煮立ったら調味料を加える。煮汁がなくなるまで煮、最後に絹さやを加える。



おせちの言葉・調理しての工夫点・感想

紅白なますは平安・安泰、黒豆は無病息災、数の子は二親健在・子孫繁栄の願いが込められている。牛蒡、かぶ、海老は長寿を願う縁起物である。煮しめは家族が強く結ばれるという意味がある。時間をかけ、味がしっかりしみ込むようにした。材料をしっかり切り揃えた。おせち料理はさまざまな意味が込められており、とても重要だと感じた。これからもおせち料理という日本の大切な食文化を受け継いでいく事が大切だと感じた。継承していきたい。

何を撮影？

餅つき

いつ？

平成26年12月30日

どこで？

甲州市塩山



紅白なます、金平牛蒡、田作り、酢蓮、牛蒡と大塚人参の肉巻き煮、油揚げと卵の巾着煮、海老の旨煮、蒲鉾、伊達巻き



### 材料(3人分)

主な材料、主な調味料

・浅尾大根	200g	・砂糖
・大塚人参	100g	・食塩
・柚子	5g	・酢
・牛蒡	100g	・醤油
・ごまめ	30g	・味醂
・蓮根	60g	・料理酒
・豚肉	180g	・胡麻油
・卵	3個	・サラダ油
・油揚げ	60g	・鰹節
・有頭海老	6尾	・胡麻
・胡麻	10g	

### <作り方>

#### ①紅白なます

浅尾大根は皮を剥いて線切りにし塩水に漬けて固く絞る。大塚人参は皮を剥き線切りにする。ボールに調味料・浅尾大根・大塚人参を混ぜ合わせ、線切りにした柚子の皮を最後に入れる。

#### ②金平牛蒡

たわしでよく洗い皮を剥きさがきに切った後線切りにし、水に何度か浸しあくを抜く。フライパンに胡麻油を敷き炒める。調味料と炒り胡麻を加え、香りを良くする。

#### ③田作り

熱したフライパンに胡麻油を敷き、ごまめをよく炒める。調味料を加え煮絡めて仕上げる。

#### ④酢蓮

皮を剥き、輪切りに切り酢水に少し浸す。水気をきり、鍋に蓮根を入れ炒める。火が通ってきたら調味料を加え味を染み込ませる。

#### ⑤牛蒡と人参の肉巻き

牛蒡・人参を切りそろえ、牛蒡はアク抜きをする。豚肉は料理酒・食塩・胡椒で下味をつける。牛蒡と人参を豚肉で巻き、調味料を加え炒め煮る。

#### ⑥油揚げと卵の巾着煮

湯通しをし、半分に切った油揚げの中に、卵を割り入れる。爪楊枝で口を閉じ、出し汁・調味料と煮る。

#### ⑦海老の旨煮

よく洗った海老を鍋で調味料と共に煮る。重箱に色彩、分量、配置を考えながら盛りつける。重箱に整えて詰める。



### おせちの言葉・調理しての工夫点・感想

なますの紅白は水引きを表し平和と平安を意味する。田作りは五穀豊穡の意味。海老は長いひげを生やし、腰が曲がるまで長生きする事を願い、牛蒡は細く長く地にしっかり根を張るなどから使われる。蓮根は将来の見通しがよい事。工夫点は、味の濃さ。保存性を高める意味で砂糖などを多く使用するが、今回は香りのある柚子・出し汁を使用し、味醂で甘さを出した。一つ一つ見た目では簡単そうだったが、調味料を入れるタイミングや下ごしらえなど、実際にやってみると難しかった。また時間もかかった。「継続は力なり」の言葉の通り来年も正月料理に挑戦して調理の腕前を上げたい。

何を撮影？  
いつ？  
どこで？

御柳作り  
平成27年1月11日  
身延町常葉



海老、酢蓮根、金平牛蒡、黒豆、たたき牛蒡、なます、栗金団、田作り、蒲鉾(松・孔雀)、酢だこ



### 材料(3人分)

#### 主な材料・調味料

・浅尾大根	400g	・胡麻	大きじ3
・柚子	50g	・明野金時芋	340g
・牛蒡	250g	・甘露煮	8粒
・蓮根	150g	・清酒	
・昆布	4cm	・酢	
・鷹の爪	1.5本	・砂糖	
・海老	5尾	・醤油	
・出し汁	1/2カップ	・味醂	
・黒豆	100g	・食塩	
・いりこ(にぼし)	70g		
・蜂蜜	大きじ2		
・くるみ	180g		

### <作り方>

#### ①海老

海老の背わたを取り、とがったところをハサミで切り、調味料を鍋でひと煮立ちさせたら海老を入れ海老に火を通す。残った煮汁と海老を冷蔵庫で一晩付け込む。

#### ②酢蓮根

蓮根を花蓮根にし酢水に漬けておく。鍋に調味料を入れ、ひと煮立ちしたら蓮根を入れ火を止める。鷹の爪を入れて汁ごと冷蔵庫で一晩付け込む。

#### ③金平牛蒡

牛蒡の皮を剥き、線切りにし水につけアクを抜く。鍋に油を入れ牛蒡を炒め、出し汁を加え蓋をし煮る。さらに調味料を加え煮て、味を確認し細かくした唐辛子を入れる。

#### ④黒豆

圧力鍋にキッチンペーパーで包んだ錆びた釘と水、黒豆を入れ落し蓋をし火にかける。鍋の圧力が下がったら調味料を加え落し蓋をし、再び火にかける。

#### ⑤なます

浅尾大根は皮を剥き線切りし、食塩を振り固く絞る。浅尾大根と柚子の皮を線切りしたもの、柚子の汁と調味料と和える。そのまま、冷蔵庫に入れ一晩付け込む。

#### ⑥栗金団

明野金時芋を輪切りし、皮を厚く剥いたら鍋で柔らかくなるまで茹で、熱い内に裏ごしをし、調味料を入れよく練る。栗を加え、仕上げに食塩を加える。

#### ⑦田作り

フライパンでいりこを焦がさないように炒る。簡単に手で折れる様になったら小さくしたくるみを入れ炒める。フライパンに調味料を入れ煮立ったら、いりことくるみを加え和える。



### おせちの言われ・調理しての工夫点・感想

今回のコンセプトは、「喪中でも食べられるおせち料理」である。なので、昆布や紅白なますなど「祝い」ものは避け、「長寿」を願う海老や松・孔雀(かまぼこの飾り切り)、「健康や幸せ」を願う黒豆、牛蒡など故人を偲びながら、年の始まりに感謝できるような料理を作った。初めて作ったので飾り切りなど難しかったが、とても勉強になった。家庭でおせちを囲んで食べ美味しかった。

何を撮影？

どんだん焼き

いつ？

平成27年1月14日

どこで？

甲斐市富竹新田





紅白なます、金平牛蒡、栗金団、昆布巻き  
煮豚、伊達巻き、出し巻卵、筑前煮、酢だこ、煮豆



材料(3人分)

主な材料・主な調味料

・卵	3個	・蓮根	150g
・はんぺん	100g	・干し椎茸	3個
・浅尾大根	300g	・砂糖	
・大塚人参	50g	・醤油	
・明野金時芋	300g	・酢	
・くちなし	1個	・食塩	
・栗甘露煮	10粒	・味醂	
・豚肉もも	200g	・清酒	
・鶏もも肉	100g	・油	
・人参	200g	・鰹節	
・牛蒡	100g	・昆布	
・こんにゃく	100g		

<作り方>

①紅白なます

浅尾大根は皮を剥き線切りし食塩少々を振り固く絞る。大塚人参も出来るだけ細い線切りする。ボールに合わせ調味料で和える。上に柚子の線切りを載せると香りが良い。

②金平牛蒡

牛蒡を線切りにし、水を取り替えながらアクをとる。フライパンに油を敷き牛蒡を炒め、調味料を加え、煮詰めながら炒める。

③栗金団

明野金時芋は皮を厚めに剥き、くちなしと一緒に鍋で茹でる。熱い内に裏漉し、鍋に戻して砂糖などを加えつやがでるまで練り上げる。最後に栗を加え加熱する。

④伊達巻き

はんぺんをすり鉢ですり、溶き卵と調味料も加えて更によりよくする。一度裏漉しし、卵焼き器で両面焼く。熱い内にすだれで巻く。冷めたら切る。

⑤煮豚

豚肉をタコ糸で縛り、フォークで数回刺し、フライパンで表面を強火で焼く。鍋に残り野菜、調味料、豚肉を入れてじっくり煮込む。火を止めて味を染み込ませる。

⑥筑前煮

材料は全て切り、牛蒡とこんにゃくはアク抜きをする。油で炒め、アクを取り、調味料と出し汁を加え柔らかくなるまで落とし蓋をし、煮込む。

⑦出し巻卵

卵をよく溶きほぐし、出し汁と調味料を加えて混ぜる。卵焼き器に油を敷き、卵を三回に分け入れふんわりと焼く。熱い内に簾で巻く。形になる



何を撮影？  
いつ？  
どこで？

どんど焼き

平成27年1月15日

笛吹市八代町増利

おせちの言われ・調理しての工夫点・感想

おせちには、一つ一つに長生きや金運などの意味がこめられている。一年間の家族の健康を祈って食べた。初めておせちを作り、とても時間と苦労がかかったけど、その分いつも食べているおせちより美味しく感じた。色合いに気を付けて作った。伊達巻はよくすり鉢ですった。滑らかでふわっとした食感の卵焼きが出来、外観も綺麗で美味しく仕上がった。これらのおせち料理はずっと続け残されるべきだと思っている。

どんど焼きとどんどん焼きの呼び名も2種ある。



紅白なます、酢蓮、黒豆、金平牛蒡、炒り鶏、出し巻卵、海老の塩焼き、伊達巻き、蒲鉾、ハム、田作り



材料(3人分)

主な材料、主な調味料

・大塚人参	70g	・唐辛子	2本
・浅尾大根	150g	・砂糖	
・蓮根	150g	・醤油	
・黒豆(缶詰)	90g	・味醂	
・牛蒡	150g	・食塩	
・鶏胸肉	150g	・清酒	
・こんにゃく	40g	・油	
・里芋	180g		
・さやいんげん	15g		
・干椎茸	3枚		
・卵	150g		
・海老	60g		

<作り方>

①紅白なます

大塚人参、浅尾大根を線切りにする。浅尾大根は食塩をふり水気が無くなるまで絞り、調味液で和える。

②酢蓮

蓮根を5mm幅に切り、熱湯で茹でる。粗熱を取り調味液に浸す。好みに唐辛子をまぶす。

③黒豆

調味料と水を鍋に入れ煮立たせる。そこに黒豆を入れ落とし蓋をし、25分程煮る。

④金平牛蒡

牛蒡を線切りにし、酢水に浸す。フライパンに油を敷き炒める。調味料を加え水気が無くなるまで炒め、最後に小口切り唐辛子を加える。

⑤炒り鶏

こんにゃく、大塚人参は飾り切りし、さやえんどうは筋を取り、里芋は一口大にし茹でる。鶏肉は炒め、調味液に浸す。鍋に、材料、調味料を加

⑥出し巻卵

卵を調味液と合わせ漉す。フライパンで四角くなるように焼く。

⑦海老の塩焼き

海老の背わたを取り、清酒で風味を加える。食塩で味付けをし焼く。



おせちの言葉・調理しての工夫点・感想

いりどりは見た目をよくするために、飾り切りをし、さやえんどう、大塚人参を最後に入れた。おせち料理は初めて作ったため何から始めていいかわからない事が多くあったが、祖母が教えてくれ勉強になった。昔から伝承されているおせち料理はこれからも大切に皆さんに伝えていきたい。2013年世界文化遺産に日本料理が登録されたのでこれらの正月料理を伝えていきたい。

何を撮影？

門松

いつ？

平成27年1月7日

どこで？

自宅



栗金団、田作り、厚焼き卵、なます、金平牛蒡、伊達巻き、酢蓮根、蒲鉾、昆布巻き、黒豆、お吸い物



材料(3人分)

主な材料、主な調味料

・明野金時芋	350g	・味醂
・栗	10粒	・砂糖
・甘露煮の汁	50cc	・麵つゆ
・田作り	50g	・蓮根
・卵	180g	・酢
・浅尾大根	200g	・砂糖
・大塚人参	50g	・清酒
・牛蒡	120g	・食塩
・鷹の爪	1g	
・鶏肉(もも)	50g	
・はんぺん	80g	
・卵	3個	

<作り方>

①栗金団

明野金時芋をくちなしの実と一緒に茹で、冷めない内に漉す。漉した明野金時芋を弱火にかけながら調味料と栗の甘露煮の汁を加え練る。最後

②田作り

田作りを、ポキッと折れるまで弱火で炒り、ざるに入れ、ふるって冷ます。調味料を加熱しとろみがついたら田作りを入れ絡める。

③厚焼き卵

卵を溶き調味料を入れる。熱したフライパンに1/3の卵液を入れ奥から手前に巻いていき再び奥に滑らせる。これを3回繰り返す。少し冷めたら切る。

④なます

浅尾大根・大塚人参は皮を剥き線切りし食塩少々を振り堅く絞る。ボールに入れ調味料と柚子の果汁・果皮で和える。

⑤金平牛蒡

牛蒡を線切りにし酢水にさらす。牛蒡を炒め、少し火が通ってきたら鶏肉を加える。出し汁、調味料を入れ牛蒡が柔らかくなるまで煮る。

⑥伊達巻き

はんぺんを漉し、卵と調味料と混ぜる。熱したフライパンに入れ3~4分焼き、裏返し1分焼く。熱い内に巻き簾で巻き、そのまま冷やし切る。

⑦酢蓮根

蓮根を花蓮根にし酢水にさらす(15分)。出し汁を熱し蓮根を煮る。鷹の爪を入れ冷ます。重箱に整えて盛る。



何を撮影?  
いつ?  
どこで?

どどん焼き

平成27年1月14日

笛吹市石和町 諏訪神社

おせちの言われ・調理しての工夫点・感想

言われ

黒豆…まめに働く

栗金団…黄金色に輝く財宝にたとえて

牛蒡…細く長く幸せに

昆布巻…喜ぶの言葉にかけて

工夫点

すぐ食べる予定だったので砂糖、食塩などの調味料を少し減らした。重箱に色調、分量、食材、取り合わせを考え配置した。

家族とお客様の人数を考慮して重箱に詰める。

お吸い物は必ず添える。



紅白なます、伊達巻き、栗金団、紫花豆の煮豆、田作り、煮蓮、紅白羊羹、昆布の煮しめ、数の子



材料(3人分)

主な材料、主な調味料

・浅尾大根	50g	・牛乳	30cc
・大塚人参	50g	・食紅	適量
・柚子	好みで	・粉寒天	2.4g
・鶏卵	3個	・出し汁	
・白はんぺん	1/2枚	・濃口醤油	
・明野金時芋	120g	・上白糖	
・栗の甘露煮	3個	・清酒	
・かたくち鰯	15g	・味醂	
・炒り胡麻	1.5g	・酢	
・蓮根	150g	・食塩	
・昆布12~15cm	6枚	・サラダ油	

<作り方>

①紅白なます

浅尾大根は線切りにし、食塩をふり、固く絞る。大塚人参と柚子の皮も線切りにする。砂糖、酢、味醂、食塩で和える。

②伊達巻き

卵、はんぺん、砂糖、味醂、清酒、醤油、食塩をミキサーにかける。フライパンに油を熱し、20分程蓋をして焼く。鬼巻きすで巻いて留め、冷めたら切る。

③栗金団

茹でた明野金時芋を熱い内に裏漉し、砂糖、味醂、甘露煮の汁を加えて練る。熱を入れて水分をとばす。食塩で味を調べ、栗を和える。

④田作り

かたくち鰯をフライパンで炒る。鍋で水、砂糖、醤油、清酒で煮詰める。炒り胡麻を絡める。平らにならし冷ます。

⑤煮蓮

蓮根を花形に切り、出し汁、砂糖、醤油、味醂、食塩で煮る。柔らかくするなら落とし蓋をする。味が染みたら火を止め、しばらく放置しておく。

⑥紅白羊羹

水に粉寒天と砂糖を煮溶かし牛乳を加え容器に流し入れ固める。水に寒天と砂糖を煮溶かし食紅を加えフォークで溝を付けた牛乳寒に流し入れ固める。

⑦昆布の煮しめ

昆布を水で戻し、結ぶ。出し汁、砂糖、醤油、清酒で落とし蓋をして煮込む。味が染みたら火を止め、しばらく放置する。



おせちの言葉・調理しての工夫点・感想

- ・おせち料理は、年神様を我が家にお迎えして祝う、新年最初の行事に食べる料理で、「御節供(おせちく、おせつく)」を起源とする。
- ・紅白なますは平和、伊達巻は学問成就、栗金団は金運、田作りは五穀豊穡、蓮根は先見性、昆布は不老長寿、海老は長寿、数の子は子孫繁栄、紅白蒲鉾は吉事、黒豆は無病息災を意味する。
- ・紅の羊羹を流し入れる時、牛乳寒に溝を付けておくと固めた後、分離しない。

何を撮影?  
いつ?  
どこで?

初詣(神社本殿・門松)  
平成27年1月1日  
甲府市御岳町金櫻神社



栗金団、紅白なます、田作り、牛蒡牛肉巻き、黒豆、  
鳥団子、煮め、蒲鉾、出し巻卵、人参の花型煮



### 材料(3人分)

主な材料、主な調味料

・浅尾大根	150g	・牛肉	60g
・大塚人参	50g	・鶏挽肉	80g
・黒豆	30g	・玉葱	15g
・牛蒡	120g	・マッシュポテト	6g
・栗(瓶詰め)	70g	・酢	
・水煮筍	60g	・出し汁	
・こんにやく	70g	・清酒	
・干し椎茸	10g	・醤油	
・明野金時芋	150g	・食塩	
・蓮根	70g	・砂糖	
・さやえんどう	10g	・味醂	
・鶏卵	1個	・サラダ油	
・田作り(煮干し)	30g	・重曹	

### <作り方>

#### ①栗金団

皮を剥いた明野金時芋を茹で、熱い内に裏漉しする。栗は半分に切る。鍋に明野金時芋を入れ、砂糖・味醂・栗汁を合わせ煮たてたものを少しずつ加えだまにならない様に混ぜ火をかけ、水分がやや残る位まで焦げないように煮詰める。栗を最後に入れ冷ます。

#### ②紅白なます

浅尾大根、大塚人参の皮を剥き線切りにする。食塩でもんで一日ねかす。水をしばり、酢・砂糖・食塩を混ぜ合える。味が染みるまでねかせる。

#### ③田作り

砂糖・醤油・味醂を混ぜ合わせる。空焼きしたフライパンに煮干しを入れパリパリになるまで炒め冷ます。フライパンに調味料を入れ、煮立たせたところに煮干しを入れ絡める。

#### ④牛蒡牛肉巻き

牛蒡を細長く切り、水に漬ける。出し・醤油・で牛蒡を煮る。牛蒡に牛肉を巻き、崩れないように紐で結び、醤油・砂糖・清酒を煮立て、絡める。

#### ⑤黒豆

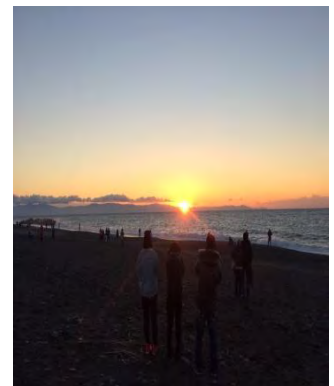
黒豆を優しく洗う。錆びた釘4~5本も洗い袋に入れる。砂糖・醤油・食塩・重曹・熱湯を黒豆を入れた鍋に入れ、つけておき、2~3時間煮る。一晩おき味を落ち着かせる。もう一度加熱し、調味して仕上げる。

#### ⑥鳥団子

マッシュポテトを出しで戻す。鶏挽き肉、みじん切りにした玉ねぎ、溶き卵と合わせ、スプーンで団子にする。フライパンに油を敷き、平らにしつつ狐色になるまで焼く。ざるの上に焼けたものを置き、湯をかけ、油を落とす。砂糖・味醂・醤油・出し汁で味が染みるまで煮る。

#### ⑦煮め

蓮根・水煮筍・牛蒡・さやいんげん・大塚人参・こんにやく・戻した椎茸を好きな大きさに切り下茹でする。砂糖・醤油・出し・味醂を加え、味が染みるまで調味料を足しながら煮る。



何を撮影？ 初日の出(1年の計は元旦にあり)  
いつ？ 平成27年1月1日  
どこ？ 静岡県静岡市駿河区海岸

### おせちの言われ・調理しての工夫点・感想

おせちは家庭料理なので、それぞれ家庭の味というものがよく出る事が、調理を通し実感出来た。特に調味料の量などは、計った事がないと親に言われ、大変だった。また、普段は重箱に入れるわけではないので、詰め方・色彩などを考えながら盛り付ける難しさを体感し、日本料理の行事食に対する美の意識を、深く感じる事が出来た。



黒豆、田作り、芋金団、伊達巻き、  
紅白なます、のし鶏、煮しめ、酢蓮



材料(3人分)

主な材料、主な調味料

・黒豆	60g	・鶏挽き肉	120g
・するめ	50g	・長葱	30g
・ごまめ	15g	・生姜	20g
・白いり胡麻	3g	・蓮根	30g
・明野金時芋	300g	・干し椎茸	3枚
・味醂	適量	・こんにやく	100g
・バター	適量	・牛蒡	50g
・はんぺん	100g	・人参	60g
・卵	120g	・里芋	80g
・浅尾大根	200g	・絹さや	20g
・大塚人参	60g	・青のり	適量

<作り方>

①紅白なます

浅尾大根は皮を剥き線切り、大塚人参も線切りにする。油揚げを焼き短冊切りにする。浅尾大根と大塚人参をさっと茹で、すし酢を加え、油揚

②芋金団

明野金時芋の皮を剥き、輪切りにして水にさらす。ジップロックに入れ、電子レンジで加熱し、麺棒で叩く。フライパンに移し、砂糖、味

③田作り

ごまめは皿に出し、レンジでパリッとなるまで加熱する。フライパンに砂糖、醤油、味醂を合わせ火にかけそこにごまめを入れる。器に盛り、切り白いり胡麻をかける。

④伊達巻き

はんぺんを泡立器で細かくし、そこに卵を入れ調味料を加え、混ぜる。フライパンに流し入れアルミホイルで蓋をする。表面が乾いたらアルミホイルで巻く。

⑤黒豆

豆は水でよく洗い、汚れを落とす。熱い調味液に入れ、一晩おく。鍋で豆が柔らかくなるまで煮る。

⑥のし鶏

長葱、生姜はみじん切りにし、鶏挽き肉に調味液と共に入れ捏ねる。アルミホイルで作った型に流し入れグリルで焼く。正方形に切り、青海老といり胡麻を飾る。

⑦煮しめ

椎茸、里芋、大塚人参、蓮根は飾り切り、牛蒡は3cm程に切る。こんにやくは手綱こんにやくにする。具材を出し汁で煮、調味料を加え、さらに煮込む。絹さや



おせちの言葉・調理しての工夫点・感想

元々、おせちとは「節供料理」の意味で、五節供料理のひとつである。黒豆は「元気に働けるように」田作りは「五穀豊穡」芋金団は「豊かさ勝負運」などいろいろな願いが込められている。調理しての工夫点は、明野金時芋の茹で時間を電子レンジの使用で短縮した所と、伊達巻きの魚のすり身の代わりにはんぺんを使用し、手軽にふんわりとなるようにした点である。一人で作るのは大変だったが、楽しかった。平成27年の暮れも早く材料を揃えてもっと頑張れるようにしたい。

何を撮影？

おこや(小正月)

いつ？

平成27年1月11日

どこで？

市川三郷町黒沢



鰯の照り焼き、里芋煮、海老の旨煮、酢蓮根、



材料(3人分)

主な材料、主な調味料

・鰯の切り身	200g	・鶏肉	150g
・醤油	50g	・筍	70g
・生姜	15g	・牛蒡	80g
・里芋	150g	・浅尾大根	100g
・海老	100g	・お多福豆	100g
・干椎茸	3枚	・ブロッコリー	50g
・こんにゃく	150g	・重曹	
・蓮根	250g	・味醂	
・鷹の爪	10g	・清酒	
・卵	180g	・食塩	
・大塚人参	80g	・砂糖	
・さやいんげん	40g	・出し汁	
・サラダ油		・酢	

<作り方>

①鰯の照り焼き

鰯の切り身を少し洗い、バットに調味料を入れ20分程漬ける。フライパンで片面を強火で焼き、軽く焦げ目がついたらひっくり返して弱火で加

②里芋煮

里芋を皮を剥いて塩揉みし、ぬめりを取って水洗いする。鍋に調味料を入れ沸騰したら里芋を加え、落とし蓋をして20分程汁気が少なくなるま

③海老の旨煮

海老はひげと足をとって背ワタを抜き調味料を加え煮立てる。

④酢蓮根

蓮根は皮を剥いて半分に分けて酢水に漬ける。調味料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせたら蓮根を加え1分加熱する。最後に鷹の爪を入れる。

⑤厚焼き卵

ボールに卵、白出し、水を加え混ぜる。フライパンを熱し、油を入れる。卵を少量ずつ入れ、菜箸で返しながらか焦がさないように弱火で焼く。

⑥煮豆

お多福豆は汚れをすすぎボールに入れる。熱湯と重曹を加え1時間置く。鍋に移し火にかけて、砂糖を加えて弱火で炊く。調味料で味を調える。ゆっくり煮含める。

⑦筑前煮

干椎茸は湯で戻し、材料を下茹でする。鶏肉は炒める。鍋に材料と調味料を加え煮る。重箱に詰め合わせ整える。



おせちの言葉・調理しての工夫点・感想

黒豆・・・「まめ」は元来、丈夫・健康を意味する言葉。えび・・・長生きの象徴。長いひげをはやし、腰が曲がるまで長生きするを願う事からおせち料理に使われる。

おせち料理は普段作らないものでお正月にしか食べられない特別な料理なので、上手に煮込んだり綺麗な形に切ったりするのが難しかった。どれも美味しく、楽しく作る事ができて良かった。これからも続けておせちを調理し正月ゆっくり家族で楽しんで味わいたい。

何を撮影?  
いつ?  
どこで?

初詣

平成27年1月7日

甲府市古府中 武田神社



海老の旨煮、紅白なます、田作り、伊達巻き、栗金団、ローストポーク、煮しめ



材料(3人分)

主な材料、主な調味料

・大海老	3尾	・牛蒡	40g
・浅尾大根	5cm	・蓮根	50g
・大塚人参	10cm	・筍	40g
・ごまめ	50g	・椎茸	3枚
・はんぺん	100g	・こんにやく	60g
・卵	4~5個	・さやえんどう	20g
・明野金時芋	1本	・醤油	
・栗の甘露煮	50g	・砂糖	
・豚ロース	300g	・味醂	
・鶏もも肉	50g	・清酒	
		・油	
		・食塩	

<作り方>

①海老の旨煮

海老を塩水で洗い、頭の先と尾の先端を切る。塩水で3分程茹で、湯を切って煮汁に海老を入れ中火で2分煮る。海老を煮汁に浸けたまま冷まし

②紅白なます

浅尾大根、大塚人参を細切りにし、食塩を振って5分置く。しっかりと水分をきってから調味料と混ぜ合わせる。もう一度水分をきる。

③田作り

極弱火でごまめを煎る。醤油・蜂蜜・清酒をフライパンで沸かしてそこへ煎ったごまめを入れてからめる。皿に広げ胡麻油を少々ふりかける。

④伊達巻き

はんぺん・卵・砂糖・味醂・醤油を全てミキサーに入れ混ぜる。フライパンで底に少し焦げ目が付く位に火を通す。内側に数本切れ目を入れ、巻きすで巻く。

⑤栗金団

明野金時芋のアクを抜き、柔らかくなるまで茹でる。竹串が通ったら潰しながら調味料を混ぜる。最後に栗を加え味を確認する。

⑥ローストポーク

豚肉に満遍なく食塩、胡椒を振る。フライパンで表面に焦げ目を付ける。合わせ調味料を加え蓋をしてゆっくり加熱する。

⑦煮しめ

さやえんどう以外を一口大に切る。鶏肉を強火で炒め取り出し、さやえんどう以外の野菜を入れひと煮立ちしたら鶏肉を戻し、調味料を加え、煮る。最後に茹でたさやえんどうを



何を撮影？

三九郎(だるまに習字を飾る)

小正月に開催される火祭りで道祖神信仰や繭玉飾りもある事から繁栄の意味も込められている。色々な団子の形態が面白い。

いつ？

平成27年1月10日

どこで？

長野県松本市奈良井川沿い

おせちの言われ・調理しての工夫点・感想

年末年始は忙しい時期なので簡単に美味しい料理を作る事を目標とした。美味しいものを作る事が出来たが少々価格がかかった。海老の旨煮、紅白なます、栗金団、ローストポークなどを調理する事で達成感を味わえた。継続しておせちを作りたい。調理の技術を上達させみんなに伝えていきたい。伝統的なおせちを更に深め、探求してみたい。





海老の塩焼き、酢蓮、里芋の煮物、筍と鶏の煮物、田作り、牛蒡の味噌煮、烏賊巻き、刺身盛り合わせ



材料(3人分)

主な材料、主な調味料

・赤海老	120g	・砂糖
・蓮根	150g	・醤油
・八幡芋(里芋)	60g	・出し汁
・筍	80g	・食塩
・鶏肉	120g	・味噌
・牛蒡	150g	・胡麻
・スルメイカ	90g	・味醂
・さつま芋	150g	・酢
・蒲鉾	100g	・清酒
・卵	3個	・水飴
・数の子	100g	
・酢だこ	60g	

<作り方>

①海老の塩焼き

海老は食塩を振り、魚焼き機でこんがりとし色がつくまで焼く。

②酢蓮

蓮根を輪切りにし酢・砂糖・味醂・出し汁で煮る。色が着かない様に注意をする。好みで醤油を1、2滴たらす。

③里芋の煮物

里芋は皮を剥き、出し汁・砂糖を入れ、柔らかくなるまで煮込む。その後、調味料を足し煮切る。

④筍と鶏の煮物

鶏を一口大に切り下味を付け、筍を縦切りにして出し汁、醤油で煮切る。最後に味を確認する。

⑤田作り

小魚を炒る。砂糖・水あめ・醤油をフライパンで溶かし、小魚を入れる。切り胡麻を混ぜ仕上げる。

⑥牛蒡の味噌煮

牛蒡を下茹でをし、出し汁、砂糖、味噌で煮て仕上げに切り胡麻をかける。

⑦烏賊巻き

するめいかを清酒で柔らかくなるまで1日おき、足を胴体に巻き付けタコ糸で結ぶ。出し汁、醤油でゆっくりと煮る。重箱に整えて詰める。



何を撮影？  
いつ？  
どこで？

獅子舞  
平成27年1月11日  
甲斐市竜王

おせちの言われ・調理しての工夫点・感想

毎年おせち料理を作るが、今年はいつもと違うメニューや調理法を用いた。牛蒡の味噌煮や烏賊巻きは、自分で考えた料理である。また二種類の煮物や味の異なる料理を作り飽きのこないようにした。今年一年、家族全員が笑顔で元気に過ごせるようにと一品一品、心を込めておせち料理を作った。おせちによって正月から元気になるような健康で一生が過ごせるよう祈って調理した。



紅白なます、筑前煮、田作り、昆布巻き、出し巻卵、いかの刺身、  
海老の酒蒸し、金平牛蒡、蒲鉾



### 材料(3人分)

主な材料、主な調味料

・浅尾大根	150g	・卵	3個
・大塚人参	50g	・有頭海老	3尾
・鶏肉(もも肉)	150g	・出し汁(鰹)	1カップ
・牛蒡	70g	・蒲鉾	70g
・干椎茸	10g	・砂糖	
・こんにゃく	200g	・酢	
・蓮根	80g	・清酒	
・いりこ	40g	・醤油	
・アーモンド	15g	・味醂	
・昆布	15g	・水	
・干瓢	10g	・食塩	

### <作り方>

#### ①紅白なます

浅尾大根は皮を剥き線切りし食塩少々を振り堅く絞る。大塚人参も出来るだけ細い線切りする。ボールに合わせ調味料で和える。

#### ②筑前煮

鶏もも肉、牛蒡、大塚人参、干椎茸、蓮根、こんにゃくを全て一口大に切る。フライパンで肉から順に炒め、出し汁と調味料を入れ、蓋をし

#### ③田作り

いりことアーモンドをレンジで加熱する。フライパンで調味料を溶かしたところに

#### ④昆布巻き

昆布と干瓢をしかり戻す。干瓢で昆布を巻く。フライパンに入れて調味料と水を加え、水分が無くなるまで煮る。

#### ⑤出し巻卵

卵と調味料を全て混ぜ合わせ、フライパンで巻きながら焼く。熱い内に巻きすで巻き、巻き跡をつける。冷めたら約1cm幅に切る。

#### ⑥海老の酒蒸し

海老の背ワタを取り、フライパンに敷き、清酒を加え、蒸す。

#### ⑦金平牛蒡

大塚人参と牛蒡を線切りにする。フライパンで炒め、調味料を加え水分が無くなるまで加熱する。



何を撮影？

雑煮

いつ？

平成27年1月1日(元旦の朝)

どこで？

自宅

### おせちの言葉・調理しての工夫点・感想

おせちの起源は弥生時代、自然の恵みや収穫に感謝して神様に供えたものを料理にして食べた料理「節供(せっく)料理」が始まりと言われている。料理の一つ一つに意味があり、平安と平和を願う紅白なますや長寿を願う海老や昆布巻きなどがある。

おせちを作るのは今回が初めてだったため戸惑う事があったが美味しく作れた。



栗金団、筑前煮、紅白なます、伊達巻き、厚焼卵、紅白蒲鉾、昆布、田作り、黒豆、海老の甘煮、南瓜の煮物



### 材料(3人分)

主な材料、主な調味料

・明野金時芋	300g	・はんぺん	100g
・栗の甘露煮	1瓶	・昆布	2本
・大塚人参	150g	・焼き鮭	100g
・浅尾大根	300g	・黒豆	100g
・鶏肉	160g	・砂糖	
・こんにゃく	80g	・醤油	
・蓮根	100g	・味醂	
・干椎茸	2枚	・酢	
・いんげん	6本	・鰹節	
・ごまめ	50g	・食塩	
・卵	4個	・油	
・白胡麻	5g	・重曹	
		・清酒	

### <作り方>

#### ①紅白なます

大塚人参、浅尾大根の皮を剥き、線切りにし塩もみして水分を出す。それを水で洗い、酢、砂糖、醤油で味付けする。

#### ②筑前煮

鶏肉とこんにゃくを1口大に切り蓮根、大塚人参は乱切りにする。椎茸は軸をとり银杏切りにする。出し汁で硬いものから煮込み砂糖、味醂、醤油を入れ落とし蓋をし、水分がとんだらいんげんを入れる。

#### ③田作り

ごまめをフライパンで乾煎りし水分を飛ばす。フライパンから出し清酒、醤油、砂糖を入れ沸騰してきたらごまめを加え絡める。胡麻と合わせる。

#### ④伊達巻き

卵、はんぺん、砂糖、味醂、醤油、出し汁をミキサーにかける。型に流し180℃のオーブンで焼き目が付くまで焼く。熱い内に巻きずで巻き切る。

#### ⑤栗金団

明野金時芋を厚く皮を剥き、1cmの輪切りにする。鍋に水、明野金時芋を入れ柔らかくなった後フードプロセッサに入れ、栗の甘露煮のシロップと砂糖、食塩を加え、混ぜた後、栗を入れる。

#### ⑥昆布

昆布を水で戻し、焼き鮭を切り巻き爪楊枝で止める。鍋に醤油、味醂、清酒、水、出し汁を入れ、20分煮含める。

#### ⑦黒豆

黒豆をざるに入れ洗い、圧力鍋に砂糖、水、醤油、食塩、重曹を入れ黒豆を入れ沸騰させる。アクを取り火を止める。一晩置いて翌朝15分煮て冷ます。味を確認する。



### おせちの言われ・調理しての工夫点・感想

自然の恵みや収穫に感謝し神様に供えたものを「節句」という。大量や豊作を願い、自然の恵みに感謝して食べた料理を「節供料理」という。節会で神様に供えたり、振る舞われた料理を「御節供」といい、その後の略され「おせち」となった。工夫したところは彩を気を付けて作り重箱に詰めた。筑前煮は祖父、祖母の為に柔らかくした。時間は意外に短くてきたが重箱に詰めるのに時間を要した。食材が多く栄養バランスの工夫が出来て良かった。

何を撮影？

七草粥

いつ？

平成27年1月7日

どこで？

中央市の自宅



紅白なます、黒豆煮、田作り、貝ひもの煮物、煮しめ、  
栗と明野金時の金団、海老の姿煮、いちご寒天



材料(3人分)

主な材料、主な調味料

・浅尾大根	100g	・海老	3尾
・大塚人参	200g	・鶏肉	20g
・柚子	少々	・牛乳	100cc
・黒豆	100g	・粉寒天	0.7g
・ごまめ	30g	・いちご	3個
・貝ひも	20g	・酢	
・蓮根	100g	・砂糖	
・里芋	100g	・食塩	
・牛蒡	80g	・清酒	
・干椎茸	20g	・重層	
・こんにゃく	200g	・醤油	
・栗	60g	・味醂	
・明野金時芋	250g	・鰹節	
		・クチナシ	

<作り方>

①紅白なます

浅尾大根と大塚人参は出来るだけ細い線切りにする。湯を沸かし、サッと茹で、絞る。ボールに合わせ調味料で和える。上に柚子の線切りを載せると香りが良い。

②黒豆煮

土鍋に湯を沸かし、調味料を入れる。煮立ったら黒豆を入れ、アルミホイルで落とし蓋をする。あまり煮立たせないように豆が軟らかくなるまで煮る。

③田作り

田作りをレンジを使い乾かす。鍋に調味料を入れて煮立たせ、カラメル状態になったらごまめを入れる。

④貝ひもの煮物

生貝ひもをよく洗い砂を落とす。大塚人参と蓮根は薄い銀杏切りにする。先に貝ひもを柔らかくなるまで煮、蓮根、大塚人参の順に入れ調味料を加え、味を調える。

⑤煮しめ

里芋、大塚人参、蓮根は乱切りし、牛蒡は斜め切りにする。戻した干椎茸は削ぎ切りし、こんにゃくは手でちぎる。全ての食材を湯通しする。鍋に油を敷き、一口大に切った鶏肉を炒める。野菜を入れて

⑥栗と明野金時芋の金団

明野金時芋を蒸し、裏漉しする。鍋に明野金時芋と甘栗、調味料を入れ煮る。

⑦海老の姿煮

海老は背わたを取る。鍋に清酒、食塩、海老を入れて煮る。最後に醤油で味を調える。



何を撮影?  
いつ?  
どこで?

栗と干し柿と落花生(三ヶ日に食べる)  
平成27年1月1日(元旦)  
飯田市長野原

おせちの言葉・調理しての工夫点・感想

- 黒豆煮: 元気に働けますように。
- 田作り: 五穀豊穰を願う。
- えび: 長生きの象徴。
- 煮しめ: 家族が仲良く一つに結ばれる。
- 一品一品の手間がかかるので、作るのにみっちり日がかかった。煮物はじっくり煮込むと味がよくしみ込む。作るのは大変だったが、住んでいる地域特有の正月料理を知る事が出来た。おせちは日持ちするものばかりなので急なお客さんの対応にすすんで供する事が出来る。
- 歴史あるおせちは大切に守っていきたい。



豚肉の昆布巻き、栗金団、煮物、田作り、



### 材料(3人分)

#### 主な材料、主な調味料

・昆布	10g	・鶏挽肉	150g
・豚ロース	100g	・牛蒡	100g
・干瓢	5g	・大根	100g
・栗の甘露煮	100g	・胡麻	2g
・明野金時芋	300g	・砂糖	
・栗の甘露煮汁	40cc	・醤油	
・くちなしの実	4g	・清酒	
・干椎茸	10g	・味醂	
・筍	40g	・酢	
・大塚人参	70g	・食塩	
・里芋	100g	・油	
・ごまめ	50g		

### <作り方>

#### ①豚肉の昆布巻き

昆布を10分水に漬ける。干瓢は食塩でもむ。昆布に肉を巻き干瓢で結ぶ。鍋に並べ、昆布の出し汁・清酒・酢を入れ火をかけ、アクをとり蓋をして1時間煮る。砂糖・味醂・醤油を入

#### ②栗金団

明野金時芋は1cmの輪切りにし、水にさらす。明野金時芋とくちなしの実を鍋に入れ、水を入れ弱火にかける。砂糖・味醂・栗の甘露煮の蜜を加え、中火にかける。

#### ③煮物

里芋・筍を食べやすい大きさに切る。大塚人参は輪切りにする。鍋で全ての材料をさっと炒め、水を入れ砂糖を加え5分煮る。出し汁・醤油・味醂・清酒を入れ煮る。

#### ④田作り

ごまめの頭と尾を折らないよう平らな皿に並べ、電子レンジにかけてパリッとさせ粗熱をとる。鍋に清酒・味醂・醤油・砂糖合わせ煮詰めごまめと和える。

#### ⑤牛蒡のたたき

牛蒡をよく洗い、5cmの長さに切る。太いものは4つ割にする水・砂糖・味醂・酢・食塩を鍋に入れ、ひと煮立ちさせたら、牛蒡を入れ軟らかくなるまで煮る。胡麻と和える。

#### ⑥紅白なます

浅尾大根は皮を剥き線切りにして、食塩を振り固く絞る。大塚人参も細い線切りにする。ボールに合わせ酢・砂糖と和える。柚子で飾りを作る。

#### ⑦椎茸の肉詰め

椎茸の軸を切る。鶏挽肉・パン粉・牛乳を混ぜる。片栗粉を椎茸にまぶし、タネを詰め込む。フライパンに油を敷き、肉の面から焼き、焼き色が着いたら蓋をして6分煮



### おせちの言われ・調理しての工夫点・感想

正月は祖父の家で過ごすので、おせちを作りて祖母に教えてもらいながら完成させた。我が家のおせちには、昆布巻きに豚肉を入れ、特に煮物など、薄味で調理するのが主流である。また、田作りのごまめはしちりんて焼く。今年は、椎茸の肉巻きを新たに入れた。そして、紅白なますの浅尾大根と大塚人参の線切りと柚子を使い盛り付けも工夫した。山梨県の「地の利」を生かして特産品を多く盛り込むようにした。

何を撮影？

道祖神のお山飾り

14日にどンドン焼きをして竹押は丸めて屋根の上のせる。

いつ？

平成27年1月11日

どこで？

身延町常葉



里芋の煮物、栗金団、田作り、黒豆、焼豚、  
出し巻卵、椎茸の煮物、筍の煮物、大塚人参の煮含ませ



### 材料(3人分)

主な材料、主な調味料

・里芋	200g	・出し汁	500cc
・明野金時芋	2本	・干椎茸	6個
・栗の甘露煮	100g	・酢	200cc
・栗の甘露煮の汁	100cc	・醤油	100cc
・くちなしの実	3個	・清酒	
・ごまめ	100g	・味醂	
・くるみ	125g	・砂糖	
・黒豆	100g		
・豚肩ロース	850g		
・生姜	1かけ		
・卵	3個		

### <作り方>

#### ①里芋の煮物

里芋は皮を剥き、一口大の大きさに切る。鍋にかぶる程度の水と一緒に入れ下茹でする。ざるに上げ、ぬめりを取る。調味料を入れ蓋をして中

#### ②栗金団

明野金時芋をくちなしの実と一緒に煮る。煮たら潰し、裏漉しする。甘露煮の汁と共に艶が出るまで煮詰め栗を入れさっと煮、

#### ③田作り

フライパンでごまめとくるみを煎る。調味料を全て入れ火にかける。菜箸で和える。切り胡麻を最後にふりかける。

#### ④黒豆

調味料を鍋に入れ沸騰させ、洗った黒豆を入れる。ひと煮立ちさせたら火を止め、そのまま一晩おく。弱火でじっくり、豆が柔らかくなるまで煮る。

#### ⑤焼豚

豚肉をたこ糸で縛る。調味料で漬け汁を作る。袋に漬け汁、豚肉を入れ一晩ねかせる。豚肉を焼目が付くまで焼く。鍋に漬け汁と水を入れ蓋を

#### ⑥出し巻卵

味醂、出し汁、水を鍋に入れ火にかけて沸騰させる。少し冷ましたら溶いた卵と混ぜる。卵焼器に油を敷き中火で卵を焼き、巻く。

#### ⑦椎茸の煮物

干椎茸は水で戻す。戻ったら石づき切り落とす。椎茸の戻し汁と調味料と椎茸を入れ強火で煮立たせ、弱火にし落とし蓋をのせ煮



何を撮影？  
いつ？  
どこで？

初詣

平成27年1月3日

甲府市武田神社

### おせちの言葉・調理しての工夫点・感想

中国から季節の変わり目を「節」とした暦がもたらされて、この「節」に合わせ感謝をして作った料理が「おせち料理」のそもそもの始まりだと言われている。  
焼豚はしっかりと味がしみ込むように一晩つけ汁につけた。栗金団は口当たりをよくするためにしっかりと裏ごしした。おせち料理は難しかったが、とても美味しく作る事できた。  
家族みんなで「箱根駅伝」をテレビで観戦しながらゆっくり味わって楽しかった。



紅白なます、栗金団、菊花蕪、煮しめ、田作り、煮豆、伊達巻き、蒲鉾、金平牛蒡、高野豆腐の含ませ煮



材料(3人分)

主な材料、主な調味料			
・浅尾大根	150g	・さやいんげん	2本
・大塚人参	70g	・ごまめ	30g
・明野金時芋	300g	・大黒豆	40g
・栗の甘露煮	5~6個	・卵	2個
・蕪	1個	・白身魚のすり身	75g
・いくら	少々	・蒲鉾	1個
・高野豆腐	1枚	・胡麻油	
・里芋	200g	・味醂	
・蓮根	50g	・鰹節	
・こんにゃく	1/4枚	・砂糖	
・牛蒡	50g	・清酒	

<作り方>

①紅白なます

浅尾大根は皮を剥き線切りし食塩少々を振り堅く絞る。大塚人参も出来るだけ細い線切りする。ボールに合わせ調味料で和える。上に柚子の線切りを載せる

②栗金団

明野金時芋は皮を剥いて切り、砂糖水と共に火にかけ明野金時芋に竹串が刺さるまで煮る。明野金時芋をしっかりつぶした後栗とシロップ

③菊花蕪

蕪の葉を切り落とし皮を剥く。細かく切り込みを入れ甘酢に漬ける。

④煮しめ

大塚人参、蓮根、こんにゃくは飾り切りにする。蓮根、里芋を煮る。大塚人参、いんげんは塩茹でにする。味付けをしてこんにゃく、高野豆腐を入れ煮る。

⑤田作り

ごまめを耐熱皿に入れレンジで乾燥させる。調味料を火にかけ沸騰直前にごまめを入れ混ぜ合わせる。

⑥煮豆

黒豆をよく洗い、小鍋に入れ味をつけ、火にかける。煮立ったらボールに移し、ラップをかけ一晩おく。中火で再び煮る。

⑦伊達巻き

すり身を泡立器で解し、卵を入れなじませる様に混ぜる。味をつけ、フライパンで焼く。巻きすでくるくる巻き、冷めたら切る。



おせちの言葉・調理しての工夫点・感想

普段は作る事がないのでいい機会になった。時間のかかるものが多いので大変だった。飾り切りをするのが難しかった。今回の課題をきっかけに来年も自分でおせちを作り家族に食べてもらいたいと思った。正月はゆっくり過ごしたいのでおせち料理を皆で食べる事で色々な願いがあったりと学習でき良かった。

何を撮影？  
いつ？  
どこで？

餅つき(臼に入ったつき上がった餅)  
平成26年12月31日  
自宅



牛肉の八幡巻き、こんにゃくの煮しめ、菊花カブラ、花蓮根、錦玉子、紅白蒲鉾、海老のマヨネーズ焼き



### 材料(3人分)

#### 主な材料、主な調味料

・牛肉	150g	・植物油
・大塚人参	100g	・味醂
・牛蒡	100g	・砂糖
・いんげん	100g	・醤油
・こんにゃく	1枚	・酢
・蓮根	100g	・マヨネーズ
・柚子	適量	・食塩
・海老	2尾	・鰹節
・卵	3個	
・蕪	100g	
・パセリ	適量	
・蒲鉾	1枚	

### <作り方>

#### ①牛肉の八幡巻き

大塚人参と牛蒡は下茹でし、たたき牛蒡にする。割り箸の太さに切り肉の端から巻く。フライパンに油を熱し肉全体が焼けたら調味料を入れ蓋をして中火で

#### ②こんにゃくの煮しめ

こんにゃくを1cmの厚さに切り中央に切り目を入れ片方の端をくぐらせ結ぶ。熱湯で3分茹で鍋に水、出し汁、砂糖を入れ煮る。醤油を加えかき混ぜながら弱火

#### ③菊花カブラ

蕪を底から三分の一まで残し同じ間隔で細かく切り目を入れる。蕪を砂糖酢に一時間漬ける。柚子の皮はみじん切り。蕪を一口サイズに切り汁気を取り柚子の皮をのせる。

#### ④花蓮根

蓮根を薄切りし穴にそって花の形に切り酢水に漬ける。鍋に砂糖酢を入れ中火にかけ蓮根を混ぜながら煮る。火が通ったら火からおろし煮汁に漬けたまま冷ます。

#### ⑤錦玉子

卵を固茹でし卵黄と卵白でボールに分ける。卵黄と卵白にそれぞれ砂糖を入れ裏漉し、混ぜる。巻物の上にラップを敷く。黄身を敷き上に白身をのせ巻いて蒸し切る。

#### ⑥紅白蒲鉾

蒲鉾を1cmの厚さに切り、右上に半分まで切り込み、左下に同じように切れ目を入れ真ん中にも切り込みを入れ片方を表から真ん中の穴に入れ裏からも通す。

#### ⑦海老のマヨネーズ焼き

海老の腹を広げ、その上にマヨネーズとみじん切りしたパセリを混ぜたソースをのせて、オーブントースターで12分焼く。



### おせちの言われ・調理しての工夫点・感想

紅白は祝の色、蒲鉾は「日の出」を象徴するもの。紅はめでたさと慶びを白は神望を表す。黄身と白身の2色が美しい錦玉子はその2色が金と銀に例えられている。菊花かぶは冬が旬のかぶをめでたい菊の形に飾り切りし紅く染め紅白の酢の物に仕立てた消化に良い栄養素を含む。海老は長生きの象徴。全体の色合いを考えて配置し茶色ばかりにならないよう赤や黄色を入れた。初めておせちを作ったがもついろいろな種類を作ってみた。

何を撮影？ 年神様のしめ縄飾り

いつ？ 平成27年1月1日(元日)

どこで？ 市川三郷町帯名





紅白なます、酢蓮根、田作り、栗金団、黒豆、肉巻き、筑前煮、伊達巻き



材料(3人分)

主な材料、主な調味料			
・蓮根	300g	・甘露煮	1袋
・里芋	200g	・明野金時芋	1本
・大塚人参	2本	・黒豆	150g
・いんげん	100g	・アーモンドスライス	100g
・椎茸	3枚	・砂糖	
・牛蒡	1本	・醤油	
・ごまめ	1/2袋	・油	
・浅尾大根	300g	・酢	
・鷹の爪	1本	・食塩	
・豚バラ肉	200g	・味醂	

<作り方>

①紅白なます

浅尾大根は皮を剥き線切りし食塩少々を振り堅く絞る。大塚人参も出来るだけ細い線切りする。ボールに合わせ調味料で和える。上に柚子の線切りを載せると香りが良い。

②酢蓮根

鍋に砂糖・食塩・酢を入れ火にかける。砂糖が溶け沸騰してきたら蓮根を加え火を止める。鷹の爪を細く切り加え、保存容器に入れる。冷蔵庫で保存。

③田作り

アーモンドスライスを包丁で細かく刻み、フライパンに入れ弱火で軽く煎り一旦皿に上げる。ごまめも同様に弱火で15分煎りあげる。醤油・砂糖・酢をフライパンに入れ沸騰してきたらアーモンドスライス・ごまめを絡めて火を止める。

④栗金団

明野金時芋を2cm角に切り皮を剥いて15分程水にさらしアク抜きをする。鍋に明野金時芋とひたひたの水を入れ強火にかけ煮立ったら水を捨てる。再び水とくちなしの実を加え中火で煮る。砂糖を加え煮汁がなくなるまで煮る。味醂と甘露煮をシロップごと加える。

⑤黒豆

黒豆を洗い鍋に入れる。ひたひたに水を入れ一晩置く。強火で煮て煮立ったら弱火でコトコト煮る。煮汁が減ったら足す。砂糖を入れる。柔らかくなったら完成。\*豆にしわがよらないように水から出

⑥肉巻き

牛蒡・大塚人参・いんげんを細く切り柔らかくなるまで茹でる。豚バラ肉を広げ牛蒡・大塚人参・いんげんを豚バラ肉で巻く。フライパンに入れ焼き色がついたら醤油・味醂・砂糖で煮絡める。

⑦筑前煮

蓮根・里芋・大塚人参・いんげん・椎茸を食べやすい大きさに切る。水と切った野菜を入れ一煮立ちさせる。砂糖・味醂・清酒・醤油・食塩を加え中火で20分程煮る。



おせちの言われ・調理しての工夫点・感想

御節料理(おせちりょうり)とは、節日(節句)に作られる料理。節日の内、最も重要なのが正月であることから、正月料理(しょうがつりょうり)を指すようになった。おせちを作るのは、時間がかかりとても大変だった。全体的に色合い良く綺麗に出来たと思う。毎年作れるといいなと思う。おせち料理によってゆっくり正月が過ごせるように考えられているので私達学生がすすんで伝えられるようにしたい。

何を撮影? 獅子舞

いつ? 平成27年1月10日

どこで? 自宅



なます、筑前煮、田作り、昆布巻き、伊達巻卵、蒲鉾、黒豆、酢だこ



材料(3人分)

主な材料、主な調味料			
・浅尾大根	200g	・卵	3個
・大塚人参	100g	・はんぺん	120g
・蓮根	50g	・鯛	1匹
・干椎茸	3個	・黒豆	100g
・筍	50g	・片栗粉	
・鶏肉	100g	・砂糖	
・こんにゃく	30g	・醤油	
・ごまめ	50g	・味噌	
・胡麻	10g	・清酒	
・昆布	10g	・食塩	
・塩鮭	10g	・油	
・干瓢	10g		

<作り方>

①なます  
浅尾大根を短冊切りにしボールに入れる。そこに食塩を入れ水気が出るまで揉む。手で絞り水を捨て、砂糖と酢を入れ混ぜる。

②筑前煮  
大塚人参は小口切りにし型抜き、蓮根は銀杏切り、干椎茸、筍、鶏肉は蓮根と同じ位に切り、こんにゃくは、飾り切りにする。順に炒め調味料と、干椎茸の戻し汁を入れる。

③田作り  
ごまめをフライパンで乾煎りし、ボールにとる。フライパンに調味料を入れ煮立ったらごまめを戻し、胡麻を入れ絡める。

④昆布巻き  
昆布を戻す。塩鮭を昆布の幅に切り巻く。上から干瓢で巻く。鍋に入れ調味料を加えゆっくり煮込む。味を確認する。

⑤伊達巻卵  
ミキサーに卵、はんぺん、調味料をかける。バットにクッキングシートを敷き、上から流しオーブンに入れる。焼けたら丸めすだれで巻き、冷やす。

⑥蒲鉾  
鯛の皮から身をこすりとり、キッチンペーパー包んで水分を取り、フードプロセッサーにかける。調味料を混ぜ、一時間ねかせる。ラップに形を作り、表面をならす。

⑦黒豆  
圧力鍋に黒豆を入れ洗う。水と食塩を入れ浸ける。それを火にかけて砂糖と醤油を加える。20分間放置する。柔らかくふっくらするまで加熱する。



おせちの言われ・調理しての工夫点・感想

- ・おせちの起源は弥生時代と言われ、当時の人々は作物の収穫を季節ごとに神様に感謝し、生活に節目としていた。そこで神様に供えたものを「節供」とした。
- ・工夫した点は、柚子になますを入れたり、大塚人参やこんにゃくを飾り切りした点だ。
- ・感想として、蒲鉾を作った事がとても大変だった。
- ・おせちの歴史を学習し実際に調理する事で言われや真髓が理解出来た。

何を撮影？ どんどん焼き  
いつ？ 平成27年1月12日  
どこで？ 山梨県富士吉田市竜ヶ丘



紅白なます、栗金団、田作り、伊達巻き、  
煮昆布、松前漬け、黒豆、ころ柿



材料(3人分)

主な材料、主な調味料

・浅尾大根	100g	・醤油
・大塚人参	50g	・砂糖
・栗	小1瓶	・食塩
・明野金時芋	300g	・味醂
・くちなし	1つ	・清酒
・卵	3個	・油
・はんぺん	1枚	・鰹節
・昆布	60g	・酢
・スルメ	30g	
・煮干し	60g	
・黒豆	60g	
・酢だこ	100g	

<作り方>

①紅白なます

浅尾大根は皮を剥き線切りし食塩少々を振り固く絞る。大塚人参も出来るだけ細い線切りする。ボールに合わせ調味料で和える。上に柚子の線切りを載せると香りが良い。

②栗金団

明野金時芋、砂糖、くちなしと一緒に煮る。柔らかくなったら潰し、漉す。鍋に漉した明野金時芋と、栗、味醂を入れ照りが出る様に混ぜ合わせる。

③田作り

煮干しをフライパンで炒り調味料を入れる。まとまったら白胡麻を絡める。

④伊達巻き

卵、はんぺんをミキサーで滑らかになるまで混ぜ合わせる。醤油、味醂を入れ味をつけ四角いフライパンで焼き、すだれで巻いて左から1cm幅に切る。

⑤煮昆布

昆布を水に戻し砂糖、醤油と水分がとぶまで煮る。

⑥松前漬け

昆布、スルメをかるく水で洗い30分間水につけ戻す。醤油、砂糖、食塩を合わせ昆布とスルメに味を付ける。冷蔵庫で1日ねかせる。

⑦黒豆

黒豆を軽く洗い沸騰した湯に砂糖、醤油を入れ砂糖が溶けたら黒豆を入れ一晩浸す。黒豆を4時間弱火でゆっくりコトコト煮る。



おせちの言葉・調理しての工夫点・感想

「まめまめと、くりまわしよく、かきまわす。」と毎年祖父母が言って食べる。新年がいい年になるように願いながら食べるもの。調理するととても時間がかかる料理が多く、大変な事なんだなと実感した。しかし自分で作ったものは美味しかったし家族も喜んでくれたので、苦労した甲斐があった。正月料理は意義がある事なのでずっと伝えていきたい。

何を撮影？  
いつ？  
どこで？

初詣  
平成27年1月2日  
諏訪市諏訪大社



紅白なます、金平牛蒡、田作り、栗金団、酢蓮、  
海老のつや煮、昆布巻き、黒豆、海老の焼物



材料(3人分)

主な材料、主な調味料	
・浅尾大根	150g・砂糖
・大塚人参	50g・醤油
・ごまめ	100g・味醂
・牛蒡	1本・食塩
・黒豆	2カップ・グラニュー糖
・明野金時芋	750g・清酒
・栗の甘露煮	250g・胡麻油
・水飴	大さじ1・油
・昆布	2枚・酢
・鮭	150g
・海老	10尾
・干瓢	適量

<作り方>

①紅白なます

浅尾大根は皮を剥き線切りし食塩少々を振り固く絞る。大塚人参も出来るだけ細い線切りする。ボールに合わせ調味料で和える。上に柚子の線切りをのせると香りが良い。

②金平牛蒡

大塚人参、牛蒡を線切りにする。フライパンに胡麻油を入れ中火で炒め火が通ったら合わせ調味料を入れる。煮汁を絡ませながら中火で2〜3分炒める。

③田作り

ごまめを弱火で煎る。ごまめを取り出し調味料をフライパンに入れ沸騰させる。ごまめを入れ絡める。

④栗金団

明野金時芋は輪切りにし鍋に水を入れ煮込む。フードプロセッサーにかける。鍋に明野金時芋を入れグラニュー糖と甘露煮のシロップも入れ、弱火で絶えず混ぜる。栗の甘露煮と味醂、水飴を加え火を止め冷ます。

⑤海老のつや煮

海老は髭と足を切り取り背中を曲げて竹串をさし清酒に15分漬け熱湯に食塩を少々入れ2分茹でざるにあげる。水1カップ、出し汁、醤油、味醂を煮立て海老を入れ2分茹で冷ます。

⑥昆布巻き

昆布を水で戻し水気をふき取る。鮭は1cm角に切る。鮭を昆布で巻く。干瓢で2か所を結ぶ。鍋に昆布の戻し汁を入れ30分煮る。調味料を入れ30分蓋をし煮る。両端を切る。

⑦黒豆

黒豆を洗う。調味料を鍋に入れ沸騰させ黒豆を加え煮立ったら火を止め一晩おく。弱火でじっくり煮る。重箱に詰めて蓋をする。



何を撮影?  
いつ?  
どこで?

どどん焼き

平成27年1月15日

笛吹市一宮町

おせちの言われ・調理しての工夫点・感想

- 田作り: 豊年豊作の願いを込めている。
- 黒豆: 日に焼けて真っ黒になるまでまめ(勤勉)に、過ごせますようにという願いを込めたもの。
- 海老: 腰が曲がるまで長生きできるようにという長寿の願いを込めている。
- きんとう: 「金団」と書き、財宝という意味がある。色も金銀財宝を連想させる黄色をしている。
- なます: 大根は大地に根を張るので、家の土台がしっかりし栄えるとも言われている。
- ~感想~
- 自分はおせち料理を初めて調理したがそれぞれの料理に色々な意味が込められている事を学べた。彩りを気にして赤・黄・緑を組み合わせた。



紅白なます、芋金団、田作り、黒豆、たたき牛蒡、  
八幡巻き、筑前煮、金平牛蒡、酢だこ



**材料(3人分)**

主な材料、主な調味料

・浅尾大根	30g	・醤油
・大塚人参	30g	・砂糖
・牛蒡	100g	・胡椒
・唐辛子	2本	・清酒
・こんにゃく	30g	・味噌
・蓮根	30g	・油
・黒豆	20g	・食塩
・胡麻	30g	・酢
・鶏もも肉	2枚	
・いんげん	10g	
・栗の甘露煮	50g	
・明野金時芋	120g	

**<作り方>**

**①紅白なます**

浅尾大根は皮を剥き線切りし食塩少々を振り固く絞る。大塚人参も出来るだけ細い線切りする。ボールに合わせ調味料で和える。上に柚子の線切りを載せる

**②芋金団**

明野金時芋は小さめに切って砂糖と水で煮る。柔らかくなったら裏漉しをして、栗の甘露煮と合わせる。

**③田作り**

牛蒡は好みの硬さに茹でる。水がなくなったら醤油を加え胡麻をふりかける。

**④黒豆**

黒豆は、熱湯で柔らかくなるまで煮る。柔らかく指でつぶせるようになったら砂糖を分けて加え煮切る。

**⑤鶏もも肉の八幡巻き**  
鶏肉は開いて大塚人参、いんげんを巻く。タコ糸で絞めて食塩・胡椒をして焼く。焦げ目がついたら冷ます。

**⑥筑前煮**  
大塚人参、蓮根、こんにゃくを一口大に切る。醤油と清酒を加えゆっくり煮る。長時間煮ると味が染み込む。

**⑦金平牛蒡**

ささがき牛蒡を酢水でアクをとる。フライパンに油を敷いて炒める。柔らかくなったら調味料を入れ、煮る。



**おせちの言葉・調理しての工夫点・感想**

祖母に教えてもらいながらおせちを作った。作り方が工夫されていたため家の味になった。初めて作った料理が何品かあったため不安だったが全て上手いき良かった。家族も美味しいと食べてくれた為、作った甲斐があったなと感じた。これらのおせちは皆に広めたい。来年はもっと工夫し頑張って調理しようと思ってる。今から考えている。日本料理が世界遺産に登録されたのでおせちも皆に広めたい。

何を撮影？

小正月のまゆ団子

健康に過ごせるように祈って上新粉で作る。

いつ？

平成27年1月11日

どこで？

身延町常葉



紅白なます、栗金団、伊達巻卵、金平牛蒡、黒豆、蓮の煮物、ごまめ(田作り)、椎茸とこんにゃくの煮物



<作り方>

①紅白なます

浅尾大根と大塚人参を線切りにする。少し食塩を振りしんなりしたら水気をきつく絞ってとる。酢と砂糖を混ぜ1/3をかけて約30分間おく。浅尾大根と大塚人参をもう一度絞り、

②栗金団

明野金時芋を輪切りにし煮る。柔らかくなったら熱い内にザルに上げ水を切る。鍋に明野金時芋と砂糖と栗の甘露煮のシロップを入れて煮詰める。透明になってきたら栗を加え

③伊達巻卵

水切りした豆腐を裏漉し、さらにすり鉢でする。卵は菜箸でよく混ぜ、少しずつ豆腐に混ぜる。四角いフライパンに卵を流し込み何層にもする。鬼すだれの上にのせて巻き、冷めたら食べやすい大きさに切る。

④金平牛蒡

牛蒡を線切りにし、水に漬けアクをとる。鍋に油を敷き牛蒡を炒める。透明になってきたら、出し汁、味醂、醤油を加え煮込む。冷めるとまで放置し味を染み込ませる。

⑤蓮の煮物

蓮根を薄く切り水に漬け、アクを抜く。油で炒めてから出し汁、味醂、醤油で煮込む。

⑥ごまめ(田作り)

田作りを30分程弱火で熱する。折ってパキッと音がしてきたら砂糖と醤油、水を加える。混ぜ続けていると砂糖が田作りについてくる。すべてパラパラしたら出来上がり。

⑦椎茸とこんにゃくの煮物

一つ一つ別々に煮る。こんにゃくは引きちぎれない様に結ぶ。椎茸はしっかり飾り切りする。染み込んで冷めたら色がついてくる。



**おせちの言葉・調理しての工夫点・感想**

おせち料理は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」である。「めだたさを重ねる」という意味で縁起を担ぎ、重箱に詰めて出される。

一番力を入れたのがごまめだった。他の家ではないようなごまめだが、30分弱火で熱する点でくじけそうになった。時間はかかったが、来年も作りたと思った。来年は楽しんで調理するよう早めから準備し取り組みたい。

何を撮影？  
いつ？  
どこで？

風揚げ  
平成27年1月1日  
甲府市富竹町



煮しめ、ローストビーフ、黒豆、紅白蒲鉾、うずら煮豆、伊達巻き、いくら、八幡巻き、厚焼き卵



### 材料(3人分)

主な材料、主な調味料

・蓮根	50g	・砂糖	
・さやえんどう	30g	・醤油	
・牛蒡	30g	・味醂	
・竹輪	2本	・清酒	
・大塚人参	30g	・ソース	
・ローストビーフ	300g	・油	
・蒲鉾	30g	・麵つゆ	
・黒豆	50g	・にんにく	
・卵	3個	・オイスターソース	
・いくら	20g	・生姜	
・こんにゃく	30g	・みつ葉	
・鶏もも肉	2枚		

### <作り方>

#### ①煮しめ

蓮根、大塚人参、竹輪、さやえんどう、こんにゃくを切り、鰹出しを摂り、醤油、砂糖、味醂、清酒で味付けて煮る。

#### ②ローストビーフ

牛肉の塊をフライパンで表面に焦げ目がつく程度焼いてから、アルミを巻き電子レンジで3分加熱し冷蔵庫で1~2時間ねかす。その後切り、ソース

#### ③黒豆

しわがよらないように、砂糖で煮る。

#### ④紅白蒲鉾

上部の2~3mm程のところに切り目を付け、その真ん中にまた切れ目を入れる。そのピラピラした部分をくると巻き、中に入れる。

#### ⑤伊達巻き

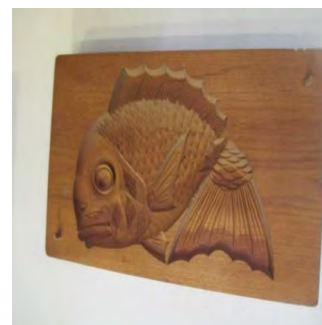
はんぺんを潰し、砂糖と味醂を入れ、よく混ぜる。それをフライパンで焼く。焼き目を下にして巻き、冷めてから切る。

#### ⑥いくら

いくらを皿に盛り、みつ葉の葉で飾り付けをする。

#### ⑦八幡巻き

鶏もも肉に切れ目を入れ平らにする。牛蒡は縦半分に切り、さらに三等分する。それを肉で巻き、糸で縛り焼く。その後、タレで味付けをし、2~3時間放置し



### おせちの言葉・調理しての工夫点・感想

紅白かまぼこ…紅はめでたさと喜び、白は神聖を表す。  
 黒豆…「まめ」は丈夫、健康を意味する。  
 牛蒡…開運の縁起を担いだ料理。  
 工夫したところは、おせち料理としての食材以外に毎年家庭では食べるものを重箱に入れ、オリジナルのおせちを作った。おせち料理は思っていたよりも難しく、手間のかかる事だが、食べる価値のあるものと思った。行事食の中で最も重要であり貴重な料理が正月料理なので、啓発出来るよう学生の力で頑張りたい。

何を撮影？

めで鯛の落雁の木柀

いつ？

平成26年12月31日

どこで？

身延町門内



甘栗金団、紅白なます、蓮根の金平、筑前煮、伊達巻き風卵焼き、数の子、黒豆煮、ずんだ



材料(3人分)

主な材料、主な調味料

・明野金時芋	大1個	・塩数の子	80g
・甘栗	50g	・板海苔	1枚
・浅尾大根	1本	・黒豆	200g
・大塚人参	1本	・乾燥青豆	100g
・蓮根	1/2個	・食塩	
・干椎茸	30g	・砂糖	
・里芋	50g	・化学調味料	
・こんにゃく	1枚	・顆粒調味料	
・牛蒡	1本	・酢	
・筍	1本	・醤油	
・はんぺん	2枚	・清酒	
・卵	3個		

<作り方>

①甘栗金団

明野金時芋の皮を厚く剥き水にさらす。たっぷりの湯で柔らかく煮る。水を切り、砂糖・食塩少々で味付けし、市販の甘栗を混ぜる。

②紅白なます

浅尾大根、大塚人参は皮を剥き、線切りにする。酢・砂糖・食塩少々・味醂・化学調味料を合わせ調味料を作り、食材と混ぜ半日冷やす。

③蓮根の金平

蓮根は皮を剥き0.3cmの輪切りにする。酢水に漬ける。フライパンに油を熱し蓮根を炒める。柔らかくなったら、醤油・顆粒調味料・七味で味付けする。

④筑前煮

干椎茸は水に戻し食べやすい大きさに切る。筍は水煮にする。食材は食べやすい大きさに切る。鍋に水を入れ沸騰したら食材を入れ、醤油・顆粒調味料・清酒で味を調え柔らかくなるまで落とし蓋を

⑤伊達巻き風卵焼き

はんぺんをフォークの先で潰す。卵は溶きほぐす。これらを混ぜ、顆粒調味料・醤油・砂糖を加え、卵焼き器で焼く。巻きすにのせ丸く包んで冷ます。冷めたら1cmに切る。

⑥数の子

塩数の子を、一昼夜水に付け塩分を抜く。水分を拭き取り3~4cmに切り、中央に1cm弱に切った板海苔を巻く。

⑦黒豆煮

黒豆は一晩水に漬ける。たっぷりの水と黒豆を入れ、指で潰れるまで煮る。砂糖を加え約30分弱火で煮る。水は少なくなったら足す。30分経ったら冷ます。冷めたら沸騰直前まで煮て冷ます。3回繰り返す。

⑧ずんだ

乾燥青豆(枝豆)を水に一晩漬け戻す。たっぷりの湯で柔らかくなるまで煮る。ザルにとり潰す。砂糖・食塩少々を加え混ぜる。

おせちの言われ・調理しての工夫点・感想

- 黒豆:日に焼けて黒くなるまで元気に働けますように。
- 昆布巻き:養老昆布(喜ぶ)の言葉にかけた一家発展の縁起物。健康長寿。
- 紅白なます:めでたい紅白、神聖を表す白を合わせ、家の繁栄を願う。
- きんとん:金団と書く。財産が増えますように。
- 里芋:里芋は子芋が沢山実のる。子孫繁栄を表す。

感想・初めて今回おせち料理に挑戦してみて、1番感じた事は、とても時間がかかるという点であった。しかし、家族の人と会話が弾みながらおせち料理に込められた意味等を感じながら作る事が出来た。日本の行事食の大切さを実感した。神様にささげ供するおせち料理である事を学んで良かった。

何を撮影? 七草粥

いつ? 平成27年1月7日

どこで? 自宅





紅白なます、田作り、黒豆、栗金団、伊達巻き、酢だこ、蓮根の煮しめ、チャーシュー、貝の串照り焼き



材料(3人分)

主な材料、主な調味料

・浅尾大根	300g	・砂糖	
・大塚人参	100g	・醤油	
・ごまめ	50g	・清酒	
・くるみ	60g	・オイスターソース	
・黒豆	300g	・食塩	
・明野金時芋	300g	・酢	
・栗の甘露煮	200g	・味醂	
・はんぺん	90	・出し汁	
・卵	3個	・サラダ油	
・蓮根	200g		
・豚肩ロース	300g		

<作り方>

①紅白なます

浅尾大根と大塚人参を線切りにする。浅尾大根と大塚人参に食塩をふりかける。水気を絞り、酢と砂糖を入れ和える。

②田作り

フライパンでごまめを弱火で炒る。くるみを炒る。砂糖と醤油を入れ煮立ったら、弱火にしてごまめとくるみを入れ混ぜる。煮詰まったら清酒を加え混ぜ合わせる。

③黒豆

水、砂糖、醤油、食塩を鍋に入れ煮立たせ、洗った黒豆を入れ、火を止め一晩おく。その後、沸騰するまで強火で温め、沸騰後弱火にし蓋をしたまま3~4時間煮る。

④栗金団

明野金時芋の皮を剥きひたひたの水で中火で水分が飛ぶまで煮る。明野金時芋が柔らかくなったら滑らかになるまで混ぜる。栗の甘露煮のシロップを入れる。混ぜたら栗の甘露煮の栗を潰れない様に混

⑤伊達巻き

ミキサーにはんぺん、食塩、砂糖、卵、清酒、醤油を入れ混ぜる。フライパンに油を敷き極弱火で15分程蒸し焼きする。表面を触り火が通っていれば巻きすの上にアルミホイルを敷き卵を巻く。冷めたら切る。

⑥蓮根の煮しめ

蓮根の皮を剥き輪切りにしそれを半分に切る。鍋に蓮根を入れ、出し汁、醤油、味醂、砂糖を入れ、蓮根が柔らかくなるまで煮る。

⑦チャーシュー

砂糖、醤油、オイスターソース、卸し生姜をボールに入れ混ぜ合わせつけだれを作る。肉を繊維にそって2~3cm程の厚さの短冊切りにする。つけだれに半日漬ける。220℃のオーブンで40分焼く。



おせちの言われ・調理しての工夫点・感想

おせちの起源は弥生時代と言われている。自然の恵みや収穫に感謝して神様に供えたものを節供という。また供えた食品を料理して大漁や豊作を願い自然の恵みに感謝して食べた料理を節供料理という。この節供料理がおせちの始まり。初めて一からおせちを作った。華やかになるように明るい色の料理をバランスを配慮した。紅白なますはとても簡単で彩りもいいのでアクセントになっていると思う。海のもの、山のもの、肉のもの、畑のものなど多くの食材を盛り込んで新年の華やかな時を正月料理でゆっくり味わえるようにこれからもすすんで取り組んでいきたい。

何を撮影？  
いつ？  
どこで？

鏡餅  
平成27年1月1日  
富士河口湖町船津の自宅



紅白なます、金平牛蒡、田作り、海老の甘煮、  
花形紅白蓮根、二色卵、蜜柑羹



材料(3人分)

主な材料、主な調味料

・浅尾大根	150g	・胡麻油
・大塚人参	70g	・醤油
・牛蒡	150g	・砂糖
・赤唐辛子	1本	・酢
・ごまめ	25g	・味醂
・有頭海老	3尾	・食塩
・蓮根	200g	・清酒
・卵	3個	
・粉寒天	2g	
・食紅	少々	
・鰹出し汁	230cc	

<作り方>

①紅白なます

浅尾大根は皮を剥き線切りし食塩を振り固く絞る。大塚人参は細い線切りする。ボールに合わせ調味料で和える。上に柚子の線切りを載せると香りが良い。

②金平牛蒡

牛蒡と大塚人参の皮を剥き、牛蒡はアクを抜く。牛蒡と大塚人参を細切りにする。鍋に胡麻油と赤唐辛子を熱し、牛蒡と大塚人参を加え炒める。調味料と水大さじ1加え炒り煮する。

③田作り

フライパンにごまめを入れ、弱火で炒りざるに入れふるって冷ます。フライパンに醤油、味醂、砂糖を入れ、とろみがついたらごまめを入れ絡める。

④海老の甘煮

海老を下処理する。海老をつの字に曲げ、楊枝で固定し、清酒、食塩をかける。熱湯に食塩を入れ、2分海老を茹でる。鍋に煮汁を煮立て海老を入れ2分茹でる。

⑤花形紅白蓮根

蓮根を輪切りし、穴と穴の間に包丁を入れ花形に整える。透明感が出るまで熱湯に入れる。ザルに入れ水気を取る。煮立てた甘酢に蓮根を入れる。半分に食紅で

⑥二色卵

卵を固茹でにし、白身と黄身に分ける。砂糖を、白身と黄身に4:6の割合で分け混ぜ濾す。ラップに黄身を均等に敷き、その上に棒状にした白身をのせて巻く。

⑦蜜柑羹

蜜柑の身をくり抜き、容器を作る。少なめの熱湯に粉寒天を入れ、少し冷ましたら砂糖と蜜柑の果汁を絞り入れる。粗熱が取れたら作った容器に入れ冷蔵庫で冷ます。



おせちの言われ・調理しての工夫点・感想

「おせち」は「御節供」の略であり、中国から伝わった五節供の行事に由来する。奈良時代には朝廷内で節会として行われ、供される供御を節供と言う。時代と共に庶民に伝わった。

感想

量が多くて大変だったけど、一つ一つの料理工程は簡単だったので思ったよりも楽に作れた。家族も喜

何を撮影？  
いつ？  
どこで？

道祖大神の御小屋  
平成27年1月11日  
山梨市市川



ローストビーフ、松前漬け、昆布巻き、煮物、



材料(3人分)

主な材料、主な調味料

・牛もも肉	30g	・里芋	100g
・生姜	少々	・椎茸(生)	6枚
・海老	10尾	・明野金時芋	100g
・卵	3個	・紫芋	100g
・するめいか	30g	・油	
・昆布(乾)	15g	・清酒	
・大塚人参	75g	・昆布つゆ	
・浅尾大根	30	・蜂蜜	
・鶏もも肉	30g	・砂糖	
・柚子	少々	・酢	
・昆布	30g	・食塩	
・鮪	30g	・鰹節	
・干瓢	9g		
・紅白蒲鉾	60g		

<作り方>

①ローストビーフ

牛もも肉を爪楊枝で刺し、筋をきる。みじん切りにした生姜、にんにく、長葱を熱したフライパンで炒め、牛肉の表面に焦げ目がつくまで焼き、清酒、昆布つゆを入れ更に弱火で10分じっくり焼く。焼いた牛肉をアルミホイルで包み、冷ます。

②松前漬け

乾燥するめいかを水で戻す。するめいか、昆布、人参を線切りにする。それを、清酒、昆布つゆに漬ける。

③昆布巻き

水で戻した昆布で鮪の切り身を巻き、干瓢で縛る。それを清酒、昆布つゆで煮る。

④煮物

里芋、大塚人参は皮を剥き乱切りにする。椎茸は4つに切る。鍋に油を敷き鶏肉を炒め、そこに里芋、大塚人参、椎茸を加え炒め水、清酒、昆布つゆ、砂糖で煮る。

⑤紅白なます

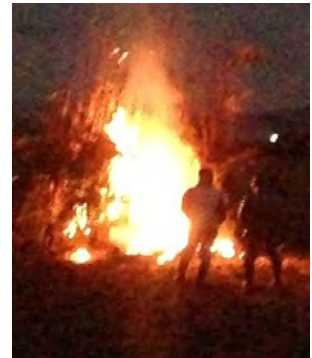
大塚人参、浅尾大根を線切りにする。それを酢、食塩、蜂蜜、砂糖、柚子の搾り汁で和える。柚子の皮をのせる。

⑥さつま芋クッキー(1)

二種類のさつま芋を茹で、潰す。それぞれに砂糖を混ぜる。2本ずつ棒状にし、互い違いに組み冷やす。それを1cm幅に切り、焼く。

⑦さつま芋クッキー(2)

さつま芋は茹でた後潰し、砂糖を混ぜたものを2枚板状にする。それを重ね巻き冷やす。1cm幅に切り、焼く。重箱に詰めて蓋をする。



おせちの言われ・調理しての工夫点・感想

資料やインターネット等では調べず、我が家の味で作った。さつま芋は着色料ではなく紫芋を使った。なますは蜂蜜で少し甘めに仕上げた。柚子は家で栽培し使用した。ローストビーフを薄く切るのが大変だった。余った箇所は市販の料理で埋めた。さつま芋クッキーは母の知恵も借りて完全創作となった。紫芋を探してくれた父や手伝ってくれた姉に感謝している。おせち料理を通して家族のありがたさを再認識した。本来は味付けが濃いのが食べやすいように薄味にした。

何を撮影？

どんでん焼き

いつ？

平成27年1月11日

どこで？

伊豆の国市御門



紅白なます、栗金団、伊達巻き、田作り、紅白蒲鉾、酢蓮、黒豆煮、昆布巻き、里芋の煮物、金柑の甘煮



材料(3人分)

主な材料、主な調味料			
・聖護院大根	350g	・鰯	3尾
・金柑	100g	・干瓢	適量
・丹波の黒豆	150g	・卵	3個
・栗	10個	・はんぺん	1枚
・安納芋	300g	・砂糖	
・ごまめ	70g	・醤油	
・蓮根	100g	・味醂	
・大塚人参	150g	・食塩	
・八頭	150g	・出し汁	
・筍	100g	・酢	
・昆布	20g		

<作り方>

①紅白なます

聖護院大根は皮を剥き薄く切り、食塩、酢を振り固く絞る。ボールに合わせ調味料で和える。金柑を砂糖で煮たものを上にのせる。

②栗金団

安納芋の皮を剥き茹で、潰したところに砂糖、味醂などを入れ水分が少し減るまで火にかける。栗を入れ練る。

③伊達巻き

はんぺんなどの材料をフードプロセッサーにかける。フライパンに流し入れ弱火にして蒸し焼きにする。巻簾で形を固定し、冷えたら完成。

④田作り

ごまめの腹を取り弱火で10分程炒る。別のフライパンで清酒、味醂を入れ少し煮詰めたら醤油、砂糖、水を加え煮詰める。ごまめ、胡麻を和える。

⑤紅白蒲鉾

白身魚をすり潰し、食塩、味醂などで味付けをし、片栗粉、卵白を入れ混ぜ、板にのせて蒸す。

⑥黒豆煮

圧力鍋に洗った黒豆、水、各調味料を入れ火にかける。アクをすくい火を止め、一晚放置する。再び火にかけ冷ます。

⑦昆布巻き

昆布を水に戻す。鰯を芯にして昆布を巻き、干瓢で結び留める。圧力鍋に入れ調味料を加え、煮る。重箱に色彩・分量・食材他を整えて詰める。



おせちの言葉・調理しての工夫点・感想

栗金団: 黄金色に輝く財宝にたとえ、豊かな1年を願う料理

昆布巻: 「喜ぶ」の言葉にかける一家繁栄の縁起物料理

数の子: 二親(ニシン)から多くの子が生まれるのでめでたいとして伝えられている。

田作り: 五穀豊穡を願う料理

なますに金柑を入れたのは珍しいと思う。

おせちは大切に伝えていきたい。2020年東京オリンピックも決定し日本のおせちをしっかりと伝えたい。

何を撮影?

餅つき

いつ?

平成26年12月30日

どこで?

甲府市小曲町



紅白なます、栗金団、金平牛蒡、昆布巻、数の子、田作り、黒豆、酢蓮根、伊達巻卵、こんにゃくと野菜の煮物



**材料(3人分)**

主な材料、主な調味料

- ・浅尾大根 100g
- ・大塚人参 100g
- ・明野金時芋 300g
- ・栗の甘露汁 60g
- ・ごまめ 50g
- ・黒豆 30g
- ・蓮根 300g
- ・卵 4個
- ・砂糖
- ・味醂
- ・食塩
- ・鰹節
- ・醤油

**<作り方>**

**①紅白なます**

浅尾大根は皮を剥き線切りし、食塩少々を振り固く絞る。大塚人参も細い線切りする。ボールに合わせ調味料で和える。

**②栗金団**

明野金時芋は輪切りにし、厚めに皮を向き30分程水に漬ける。電子レンジで5分加熱する。栗の甘露汁と一緒に混ぜ、レンジで1分加熱する。

**③金平牛蒡**

牛蒡は洗って皮を剥き線切りにする。数分間酢水にさらし水気を切る。フライパンに油を敷き、牛蒡をしんなりするまで炒めたら清酒・砂糖・醤油・味醂・唐辛子を入れる。

**④田作り**

フライパンにごまめを入れ、ポキッと折れる位まで弱火で炒り、ざるに入れ冷やす。フライパンに醤油・味醂・砂糖を入れ火にかけてとろみが出てきたらごまめを絡める。

**⑤黒豆**

黒豆はたっぷりの水で洗い鍋に入れ水を800cc加え6時間置く。砂糖・醤油・食塩・重曹を入れ中火で煮る。落とし蓋をし弱火で6時間煮込む。途中差し水をする。煮汁が煮詰まったら完成。

**⑥酢蓮根**

蓮根は皮を剥き薄い輪切りにする。酢水にさらし、塩水を加え熱湯で茹で水気を切る。水酢・食塩を合わせ蓮根を漬け込む。キッチンペーパーで水気を切る。

**⑦伊達巻卵**

卵焼き器にサラダ油を敷き、砂糖を加えた卵液を入れる。弱火にし、側面が狐色になり、表面が乾くまで焼く。フライ返しを差し入れて、落とし蓋に移し、戻し加え焼く。鬼すだれで巻き両端を輪ゴムで止め冷ます。



**おせちの言われ・調理しての工夫点・感想**

毎年、祖母と母がお節料理を作る。今年初めてお節料理作りをした。手間が掛かるものばかりで大変だった。祖母の味付けの工夫や毎年変わらぬ味を作るとはすごいと実感した。私は、祖母に教えてもらいながらのお節料理だったので祖母の味に近づけたかは分からないが美味しいと言ってもらえた。祖母の味を引き継ぎができるよう来年も作りたくて考えられている。

何を撮影？

餅つき

いつ？

平成26年12月31日

どこで？

身延町常葉



筑前煮、金平牛蒡、田作り、柚子の酢蓮根、  
栗金団、黒豆、ベビー帆立貝の照り煮



材料(3人分)

主な材料、主な調味料

・鶏肉	100g	・黒豆	100g
・蓮根	80g	・ベビー帆立貝	130g
・大塚人参	70g	・明野金時芋	120g
・里芋	60g	・栗の甘露煮	80g
・いんげんまめ	30g	・醤油	
・こんにゃく	60g	・味噌	
・椎茸	30g	・清酒	
・ごまめ	20g	・砂糖	
・胡桃	20g	・食塩	
・白胡麻	1g	・酢	
・牛蒡	85g	・鰹節	
・柚子	1個		

<作り方>

①筑前煮

鶏肉、里芋、蓮根は一口大にきる。鶏肉、こんにゃく、大塚人参、牛蒡、蓮根、里芋、椎茸の順に加え、炒める。調味料を入れ、水分がなくなる

②金平牛蒡

牛蒡は線切りにし、酢水に浸しアクをとる。大塚人参も線切りにする。胡麻油で牛蒡を炒め、さらに大塚人参を加える。調味料、鷹の爪を加

③田作り

ごまめ、胡桃をフライパンで煎る。別のフライパンに清酒、砂糖、醤油を入れる。そこへ煎ったごまめと胡桃を入れ絡める。白胡麻も加えると風味がよくなる。

④柚子の酢蓮根

蓮根は皮を剥いて、薄切りにし、酢水でサッと茹でる。酢、砂糖、食塩を混ぜ、1日漬け込む。盛り付け時に柚子の線切りをのせる。

⑤栗金団

明野金時芋を洗い皮を剥き、蒸す。それを裏漉し鍋に入れ、甘露煮のシロップを加え混ぜる。鍋を弱火にかけながら、味を調える。栗を入れる。

⑥黒豆

調味料と釘を鍋に入れ、沸騰させたら火を止め、黒豆を入れて一晩おく。4~7時間煮て、湯を足しながら、好みの固さまで煮る。

⑦ベビー帆立貝の照り煮

調味料を鍋に入れ、アルコールを飛ばす。そこへ帆立を入れ、弱火で煮詰める。水分を飛ばし、少し煮汁が出る程度で、火を止める。



何を撮影？  
いつ？  
どこで？

餅つき前にもち米は強火で蒸す。  
平成26年12月30日  
長野県上田市

おせちの言葉・調理しての工夫点・感想

筑前煮：蓮根、牛蒡、人参など根菜類は、土の中で根を張り育つ事から、子孫繁栄や末永い幸せを願う意味があるとされている。

黒豆：「まめに働く」と「まめ」の健康を意味する言葉を両方かけている。

感想：食材を用意したり、煮付けたり大変だったが、普段作らない料理を作る事が出来て良い経験だと思った。みんなで味わい家族も喜んでくれて、良かった。



紅白なます、栗金団、田作り、花豆、  
豚ブロックの角煮、伊達巻き、筑前煮



材料(3人分)

主な材料、主な調味料

・浅尾大根	100g	・麵つゆ	小さじ2
・大塚人参	2本	・サラダ油	
・酢	小さじ6	・鶏肉	150g
・豚バラブロック	300g	・蓮根	100g
・栗の甘露煮	18個	・牛蒡	1本
・明野金時芋	300g	・干椎茸	3個
・クチナシの実	1個	・こんにゃく	150g
・栗の甘露煮の蜜	大さじ3	・出し汁	450cc
・食塩		・酢	
・かたくち鰯	30g	・砂糖	
・白胡麻	15g	・味醂	
・紫花豆	150g	・清酒	
・はんぺん	240g	・醤油	
・卵	3個		

<作り方>

①紅白なます

浅尾大根は皮を剥き線切りし食塩少々を振り固く絞る。大塚人参も出来るだけ細い線切りする。ボールに合わせ調味料で和える。上に柚子の線切りを載せると香りが良い。

②栗金団

明野金時芋の皮を剥いて輪切りにし水でアクをとる。鍋に水を入れ明野金時芋とクチナシの実を入れる。柔らかくなったら、熱い内に裏漉し、蜜と栗を入れ混ぜる。

③田作り

かたくち鰯をフライパンで炒る。弱火にし、調味料と白胡麻を入れる。水分がなくなるまで、中火で絡める。

④花豆

豆をよく洗って水で一晩浸す。4~5倍くらいの水で火にかけ沸騰したら湯を変えアク抜きをする。ゆっくり弱火で煮る。2~3日に分けて砂糖、食塩の順で味付けする。

⑤豚ブロックの角煮

圧力鍋に、豚バラブロック・調味料を入れ煮込む。中火にし、その後は弱火~中火でコトコト、水分が3分の1位減るまで煮込む。最初フライパンで囲いを焼きつける。

⑥伊達巻き

ミキサーに材料と調味料を入れ、滑らかになるまで混ぜる。フライパンに油を敷き、生地を流す。約15分アルミホイルで蓋をする。巻き簾へ移動し、巻く。

⑦筑前煮

鶏肉・椎茸は一口大に、蓮根・大塚人参・牛蒡は乱切り。圧力鍋に、切った材料を入れる。調味料も加え火にかける。クッキングペーパーで落とし蓋をし、弱火で30分煮る。



おせちの言葉・調理しての工夫点・感想

「おせち」は「御節供(おせちく、おせつく)」の略であり、中国から伝わった五節供の行事に由来する。伊達巻に、白身の魚の代わりにはんぺんを入れた。栗金団を作っている時に、砂糖の量の多さに驚いた。また、おせち料理は甘い料理が多く、塩物の料理が少ないと思った。保存の為、味付けを濃くしているのだと分かった。伊達巻や栗金団は学校で実際に調理したのすぐでき良かった。

何を撮影?  
いつ?  
どこで?

道祖神のしめ縄飾り  
平成27年1月11日

身延町波高島



紅白なます、金平牛蒡、蓮の煮物、出し巻卵、  
昆布巻き、海老の酒蒸し、牛肉のほうれん草巻き



材料(3人分)

主な材料、主な調味料

・浅尾大根	150g	・蓮根	400g
・大塚人参	150g	・唐辛子	1本
・酢だこ	50g	・食塩	
・牛蒡	150g	・砂糖	
・すり胡麻	20g	・酢	
・卵	3個	・醤油	
・昆布	3枚	・清酒	
・めんつゆ	大さじ1	・胡麻油	
・海老	10匹	・味噌	
・牛肉	200g	・片栗粉	
・ほうれん草	100g	・旨味調味料	

<作り方>

①紅白なます

浅尾大根と大塚人参は皮を剥き線切りして食塩を振り揉み込む。しんなりしたら水分が少し残る程度に絞る。これに酢だこ調味料を合わせ

②金平牛蒡

牛蒡の皮を削ぎ線切りにする。胡麻油を熱し中火にかけたら牛蒡を入れ油をなじませる。調味料を加え全体に味が回ったら完成。

③蓮の煮物

蓮根は皮を剥き1cm程度に切り、水にさらす。鍋に胡麻油を入れ、蓮根を入れたら強火で炒める。水を1.5カップ、調味料を入れ煮立ったら蓋をし弱火にして20分煮込む。

④出し巻卵

卵に食塩を入れ混ぜる。出し汁を合わせる。卵液を1/3程流し入れ、手前に折りながら形を作っていく。これを2~3回繰り返す。

⑤昆布巻き

昆布を端から結んでいく。結び目の間を切る。調味料を入れ昆布を加え中火にかける。煮立ったら弱火で10分煮る。これを冷やして完成。

⑥海老の酒蒸し

海老を洗いひげを切り背ワタを取る。鍋に海老と調味料を入れ沸かし、沸騰したら15~20秒で火を消す。そのまま冷ます。

⑦牛肉のほうれん草巻き

牛肉でほうれん草を巻く。巻き終わりを下にしてフライパンに並べ中火で焼く。焼き色が付いたら調味料を加え絡める。



おせちの言葉・調理しての工夫点・感想

紅白なます:紅白の色は水引を表しており、平安と平和を願うと言われている。

蓮:沢山の穴がある事から将来の見通しが良いと言われている。

海老:海老の姿に例えて腰が曲がるまで長生きしますようにと長寿を祈る食べ物。

昆布巻き:子生(こぶ)の字をあて、子孫繁栄を

何を撮影?  
いつ?  
どこで?

雑煮(家庭にある食材で調理する)  
平成27年1月1日(元旦の朝)  
甲斐市島上条の自宅





豚肉の牛蒡巻き、紅白なます、筑前煮、出し巻卵、黒豆、金団、田作り、酢蓮、昆布巻き



<作り方>

①黒豆

鍋に水と重層を少々、砂糖、醤油を入れ沸騰させ、黒豆を加え火を止めて3~4時間浸漬し、弱火で煮汁が黒豆にかぶる位まで煮詰める。

②豚肉の牛蒡巻き

牛蒡、大塚人参を四等分に切り、牛蒡は酢水に漬ける。豚肉を2枚重ね、牛蒡と大塚人参を巻き、片栗粉で端を閉じ、フライパンで焼き目をつけ、鍋に合わせ調味料、水を入れ煮詰める。

材料(3人分)

主な材料、主な調味料

・黒豆	150g	・昆布	1枚
・ごまめ	45g	・砂糖	
・くるみ	15g	・味醂	
・椎茸	3枚	・清酒	
・大塚人参	135g	・食塩	
・浅尾大根	300g	・醤油	
・里芋	3個	・酢	
・さやいんげん	6枚	・片栗粉	
・蓮根	120g	・粉末顆粒出汁	
・牛蒡	120g	・油	
・さつま芋	150g	・みょうばん	
・豚肉(薄切り)	90g	・水	
・柚子果汁	少々	・重層	
・黒胡麻	少々	・塩麴	
・卵	3個		

③田作り

フライパンでごまめと胡桃を炒る。別のフライパンに粉末顆粒出汁、水、合わせ調味料を入れ中火で加熱し、とろみがついたら炒ったごまめとくるみを入れ手早く絡める。

④紅白なます

浅尾大根、大塚人参の皮を剥き、出来るだけ細い線切りにし、食塩を加えて脱水する。脱水した浅尾大根、大塚人参に合わせ調味料を加え、よく混ぜる。

⑤金団

明野金時芋の皮を剥き、2cmに切り、水で溶かしたみょうばんの中に10分位漬ける。その後よく洗い、鍋で明野金時芋を加熱する。湯を切り、明野金時芋を潰し、合わせ調味料を加え、ラップに包み、巾着の形に成形し、炒った黒胡麻のをせる。

⑥筑前煮

浅尾大根、里芋、蓮根は皮を剥き、一口大の大きさに切る。大塚人参と椎茸は飾り切りにし、さやいんげんは半分に切り、鍋に水、浅尾大根、里芋、蓮根、大塚人参を加え沸騰させ、合わせ調味料を入れ煮詰め、椎茸を加える。仕上げにさやいんげんを入れる。

⑦出し巻卵

卵を割卵し、塩麴、砂糖を加えよく混ぜる。フライパンに油を敷き、3~4回に分けて卵液を焼き、巻いていく。重箱に配慮して詰める。



おせちの言葉・調理しての工夫点・感想

- 黒豆: 日に焼けて黒くなるまで元気に働けますように。
- 昆布巻き: 養老昆布(喜ぶ)の言葉にかけた一家発展の縁起物。健康長寿。
- 田作り: 五穀豊穡。関東、関西共通の祝い肴。
- 紅白なます: めでたい紅白、神聖を表す白を組合せ、家の繁栄を願う。
- 豚肉の牛蒡巻き: 牛蒡のように細く長く長生きできるますように。
- きんとん: 金団と書く。財産が増えますように。
- 里芋: 里芋は子芋が沢山実のる。子孫繁栄を表す。
- 工夫した点: ごまめに胡桃を入れ、食感のアクセントを加えた。さつま芋のきんとんに黒胡麻を加えて風味を出した。豚肉の牛蒡巻きは、牛蒡と人参を市松模様になるよう巻いた。柚子の皮を紅白なますの器に用いて、見た目のインパクトと柚子の香りを楽しめるよう工夫した。出汁巻き卵は、食塩の代わりに塩麴を入れてアクセントを出した。おせち料理の食材に込められた健康や幸せの願いを噛みしめながら食べ、日本の行事食の大切さを実感した。

何を撮影? 塩平の獅子舞

いつ? 平成27年1月14日

どこで? 山梨市牧丘町塩平公民館



紅白なます、金団、八頭の煮物、  
昆布巻き、松前漬け、酢蓮根、黒豆



材料(3人分)

主な材料、主な調味料

・浅尾大根	30g	・醤油
・大塚人参	30g	・味醂
・柚子	1個	・食塩
・明野金時芋	100g	・砂糖
・八頭	50g	・清酒
・昆布	3枚	・酢
・干瓢	6本	・柚子の搾り汁
・にしん	3尾	・鰹節
・数の子	3個	
・蓮根	50g	
・黒豆	100g	
・刻み昆布	30g	

<作り方>

①紅白なます

浅尾大根と大塚人参の皮を剥き線切りにし、塩水にさらし、固く絞る。ボールに合わせ、調味料で味をつける。柚子の中身をくり抜き皿にする。柚子の線切

②金団

明野金時芋の皮を厚く剥き、黄色い部分を使う。柔らかくなるまで茹でた後潰し、砂糖で甘く煮る。

③八頭の煮物

八頭の皮を剥く。少し大きめに切り、鍋に調味料と共に入れ柔らかくなるまでしっかり煮る。

④昆布巻き

昆布と干瓢を水に戻す。柔らかくなったらしんを昆布で巻き、干瓢を結ぶ。鍋に戻し汁、醤油、味醂を加え煮る。

⑤松前漬け

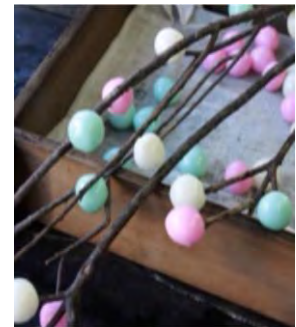
刻み昆布を水に戻し、出し汁、醤油、味醂、清酒で煮る。線切りにした人参と数の子も加え混ぜる。味の確認をする。

⑥酢蓮根

蓮根の皮を剥き、3cm幅にする。鍋でさつと茹でる。ボールに酢、砂糖を合わせ、蓮根を漬ける。

⑦黒豆

黒豆を洗い、鍋で沸騰させた醤油、砂糖の中に入れる。一煮立ちさせたら火を止め、一晩おく。柔らかくなるまで弱火でじっくり煮る。



何を撮影？  
いつ？  
どこで？

どんどん焼きの団子  
平成27年1月14日  
甲府市岩窪町

おせちの言われ・調理しての工夫点・感想

おせち料理とはお正月に食べるお祝いの料理で、自然の恵みに感謝して食べた料理「節供料理」がおせち料理の始まり。柔らかく煮るなど、おせちは一つ一つ時間がかかる料理が多かった。お祝いの料理だから見栄えを大事にするよう気を付けた。盛り付け方を考えるのはとても難しかった。行事食の中でも特におせち料理は貴重な食文化であるので継承していくようにしたい。



栗金団、酢蓮根、伊達巻き、高野豆腐の含め煮、  
こんにゃくの煮しめ、紫花豆の甘煮、紅白なます



材料(3人分)

主な材料、主な調味料

・大塚人参	60g	・栗(甘露煮)	1瓶
・浅尾大根	60g	・明野金時芋	200g
・柚子	1個	・砂糖	
・紫花豆	80g	・味醂	
・蓮根	100g	・醤油	
・こんにゃく	1枚	・酢	
・帆立貝	5個	・旨味調味料	
・うずらの卵	5個	・食塩	
・さやえんどう	3本	・鰹節	
・高野豆腐	5枚		
・卵	L玉3個		
・はんぺん	80g		

<作り方>

①栗金団

明野金時芋を皮を剥きみょうばん水にさらした後、茹る。明野金時芋が熱い内に裏漉しする。明野金時芋に砂糖・甘露煮シロップ・食塩を加え火にかける。栗を加え煮切る。

②酢蓮根

蓮根は薄切りにし酢水にさらす。鍋に酢・昆布で取った出し汁を加え火にかける。蓮根は歯応えが残る程になったら、火から下ろし煮汁に浸ける。

③伊達巻き

はんぺんと卵と砂糖・味醂・醤油・清酒をミキサーにかける。フライパンに油を敷き、卵液を焼く。焼目を外側にし、巻きやすいように切り込みを入れ、巻きすで巻く。

④高野豆腐の含め煮

高野豆腐を戻す。大塚人参は飾り切りする。醤油・旨味調味料・砂糖・清酒・味醂を入れ高野豆腐・大塚人参・ホタテ・うずらの卵を弱火で煮る。飾りに茹でたさやえんどうを加える。

⑤こんにゃくの煮しめ

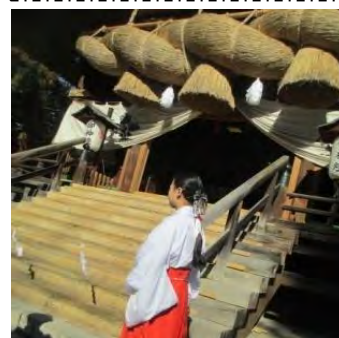
こんにゃくを洗い、下茹でする。短冊切りし中央に縦切り込みを入れ、一方の端を中に通し結ぶ。醤油・砂糖・清酒・味醂・旨味調味料で煮る。

⑥紫花豆の甘煮

紫花豆を一晩水に浸ける。圧力鍋で豆が少し柔らかくなるまで煮る。煮過ぎないように注意する。砂糖を何回かに分けて加え煮る。少し食塩も加えコトコト煮る。

⑦紅白なます

浅尾大根・大塚人参は皮を剥き線切りにする。塩もみししばらく置き、しんなりしたら洗い水気を絞る。醤油・酢・砂糖と合わせてよく混ぜる。柚子の中身を



おせちの言葉・調理しての工夫点・感想

栗金団: 黄金色に輝く財宝にたとえ豊かな1年を願う料理。伊達巻: 巻き込んだ形が進化、教養、文化を表している。酢蓮根: 先が見通せるようにとの意味。紫花豆: 豆は丈夫・健康を意味する言葉で、ために働くなどのご語呂合わせがある。紅白なます: 紅白カラーでおめでたいことを表す。なますは柚子の中をくり抜いた器を使った。ほんのり柚子の香りがして良かった。リモンネンとテルピネンの芳香がいつまでも香って爽やかであった。

何を撮影?  
いつ?  
どこで?

諏訪大社の太い中連縄  
平成27年1月  
諏訪大社秋宮



紅白なます、黒豆、田作り、伊達巻き、蒲鉾、酢蓮、昆布巻き、野菜の煮物、紫花豆の煮豆



### 材料(3人分)

主な材料、主な調味料

・浅尾大根	150g	・砂糖
・大塚人参	50g	・醤油
・黒豆	200g	・清酒
・鰯の煮干し	50g	・酢
・卵	3個	・食塩
・はんぺん	1/2個	・味醂
・蓮根	200g	
・昆布	10g	
・干瓢	10g	
・筍	50g	
・うずらの卵	20g	
・柚子		

### <作り方>

#### ①紅白なます

浅尾大根は皮を剥き線切りし食塩少々を振り固く絞る。大塚人参も出来るだけ細い線切りする。ボールに合わせ調味料で和える。上に柚子の線切りをのせる

#### ②黒豆

圧力鍋に水、砂糖、醤油、食塩を入れ沸騰させる。黒豆を入れ弱火で15分煮る。蓋をし6時間放置する。火にかけ沸騰したらある程度汁が残る位で火を止め

#### ③田作り

煮干しをフライパンで乾煎りし、冷ます。砂糖、味醂、醤油を入れ中火にかけ、煮詰めとろみが出たら、清酒をふり絡める。

#### ④伊達巻き

卵、はんぺん、出し汁と調味料を入れて混ぜる。卵焼き用フライパンで焼く。すだれで手前から巻きつける。

#### ⑤酢蓮

蓮根の皮を剥き輪切りにしたものを酢水に漬ける。漬け汁を作り、沸騰したら蓮根を入れる。好みの硬さになったら、水で洗いぬめりをとる。

#### ⑥昆布巻き

昆布を切り、水に漬け戻す。干瓢は食塩でもみ、水に漬け、戻す。調味料を入れ煮詰め、干瓢で巻く。

#### ⑦煮物

筍はアクを抜き、乱切り、人参も乱切りにする。調味料と具を入れ、煮込む。重箱に整えて詰める。



### おせちの言われ・調理しての工夫点・感想

黒豆は丈夫・健康・まめに働けるようにと邪気を払い、無病息災を願った食べ物。田づくりは五穀豊穡、栗きんとんは豊かな1年を願って。昆布巻きは喜ぶ、数の子は子孫繁栄を祈って、紅白かまぼこは初日の出の形に似ている事から用いられ、紅白で縁起がいいとされている。伊達巻きは文化の発展、学問や習い事の成就を願うなど、それぞれに言われがある。おせち料理は初めて作ったけれど、多くの調味料と時間がかかる事に驚いた。おせちの言われを調べてから味わったので、意味が理解でき、家族にも教えながら食べる事ができた。

何を撮影？

どんどん焼き

いつ？

平成27年1月14日

どこで？

甲府市



田作り、紅白なます、数の子、黒豆、野菜の煮物、栗金団、チャーシュー、たたき牛蒡



材料(3人分)

主な材料、主な調味料

・豚肩ロース	200g	・明野金時芋	200g
・長葱	10g	・栗の甘露煮	150g
・生姜	3g	・数の子	100g
・にんにく	2g	・鰹節	
・浅尾大根	300g	・昆布	
・大塚人参	50g	・砂糖	
・黒豆(乾)	300g	・醤油	
・牛蒡	200g	・食塩	
・炒り胡麻	8g	・酢	
・ごまめ	20g	・味醂	
・カレー粉	2g	・清酒	
・青海苔	2g	・水	

<作り方>

①数の子

数の子を塩抜きをする。細かく刻んでめんつゆに浸ける。盛り付けの際に鰹節をのせる。

②チャーシュー

圧力鍋に肉と長葱、にんにく、生姜、水、清酒を入れ15分程煮込む。煮込み終わったら醤油を加え、再び煮込む。

③田作り

ごまめをさっと揚げ、キッチンペーパーに上げたら熱い内にカレー粉又は青海苔を全体にまぶす。

④黒豆

水を沸騰させそこに黒豆を入れ一晩置く。翌朝鍋を火にかけ、食塩、砂糖、醤油を入れて煮詰める。冷ましたら豆が柔らかくなっている事を確認する。

⑤栗金団

明野金時芋を茹で、擦り潰す。栗の甘露煮のシロップを適量加え混ぜ加熱し最後に栗を入れそっとかき混ぜる。

⑥紅白なます

浅尾大根と大塚人参を線切りにし、食塩、砂糖、酢と和える。

⑦たたき牛蒡

牛蒡は皮を剥き、麺棒でたたく。牛蒡にひびが入ったら醤油と味醂、砂糖、清酒で煮る。味が染みたら食べやすい大きさに切り、すり胡麻と



何を撮影？

しめ縄飾り

いつ？

平成27年1月1日

どこで？

笛吹市石和町

おせちの言葉・調理しての工夫点・感想

田作りは、豊作を願うという意味。黒豆は、まめに元気に働けるように願うという意味。牛蒡は細く長く地中にしっかりと根を張り縁起の良いものとされる。叩く事で開運を祈るという。チャーシューは毎年恒例であり独自性を出した。色々な種類の調理は大変だったが、一品一品の願いや祈りがある事を改めて知れ良かった。一品一品分けて小器に盛ったので味が移らず美味しそうに出来た。



紅白なます、錦玉子、田作り、栗金団、酢牛蒡、黒豆、大根の辛子和え、煮物(蓮、人参、里芋、椎茸)、海老



材料(3人分)

主な材料、主な調味料

・浅尾大根	150g	・浅尾大根	100g
・大塚人参	40g	・柚子(果皮)	10g
・卵	2個	・和辛子	小さじ1
・ごまめ	80g	・蓮根	100g
・炒り胡麻(白)	小さじ1/2	・大塚人参	30g
・金時芋	2本	・里芋	3個
・くちなしの実	1個	・椎茸(生)	3個
・水飴	50g	・海老	5尾
・栗(甘露煮)	90g	・さやえんどう	3本
・甘露煮の汁	大さじ3	・醤油	
・牛蒡	1本	・味醂	
・炒り胡麻(白)	小さじ1	・穀物酢	
・鰹出し汁	100cc	・砂糖	
・黒豆	300g	・食塩	

<作り方>

①紅白なます

浅尾大根は皮を剥いて線切りし食塩を振り水分を絞る。大塚人参は大根よりも細い線切りにする。酢、砂糖、食塩を合わせて浅尾大根と大塚人参を入れ、漬けて味を浸み込ませる。

②錦玉子

卵は茹で、卵黄と卵白で分ける。裏漉しをしてから砂糖、片栗粉、食塩を加える。すだれとさらしを敷き卵白を円筒上にのぼし、卵黄をのせる。巻いて蒸す。

③田作り

ごまめはフライパンで炒る。胡麻も別に炒る。調味料(砂糖、醤油、味醂)を合わせ電子レンジで加熱する。ごまめ、炒り胡麻、調味料を合わせる。最後に水飴を加える。

④栗金団

金時芋は鍋で崩れそうになるまで茹でる。ここでくちなしの実を使うと黄色に色づけができる。裏漉しをし砂糖、甘露煮の汁、水飴、食塩を入れ練る。最後に栗(甘露煮)を加える。

⑤酢牛蒡

牛蒡は皮を剥き、1つを放射状に切り4等分にする。牛蒡をたたき、水にさらす。鍋に醤油、砂糖、出し汁、味醂と一緒に煮る。胡麻は炒って切り胡麻にする。最後に酢、胡麻と和え

⑥黒豆

鍋に黒豆、砂糖、食塩、水を入れ弱火で2~3日かけて煮る。煮る際に錆びた鉄釘(ガーゼで包む)を入れると豆が黒くつやが良く仕上がる。(酸化鉄と黒豆の色素(アントシアニン)が結びつき安

⑦大根の辛子和え

浅尾大根は皮を剥き5cmの短冊切りにする。柚子は果皮を線切りにする。砂糖、食塩、酢、和辛子(水を加えて練り辛子)を合わせ、袋に全てを入れる。しばらく漬ける。



おせちの言葉・調理しての工夫点・感想

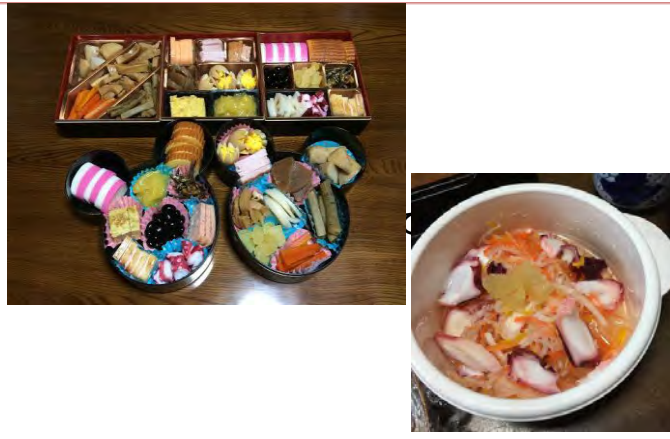
☆料理の意味:紅白なます(平安、平和を願う)、田作(豊作を願う)、黒豆(健康に(まめに)なるように)、栗金団(商売繁盛、金運をもたらす)、牛蒡(細く長く幸せに)、蓮(見通しの良い)、里芋(子宝に恵まれる)、海老(長寿を願う)、紅白蒲鉾(蒲鉾は日の出、紅白は祝い) ☆感想:調理では日持ちをさせるために少し味付けを濃くした。重箱に入れた際、色のバランスがよくなる様にした。実際に7品目以上作ったが時間が掛り大変だった。この体験を貴重とし次回は早めに取り組みたい。

何を撮影?  
いつ?  
どこで?

元旦 初詣の様子  
平成27年 1月3日  
甲府市 武田神社



紅白なます、金平牛蒡、田作り、栗金団、卵焼き、酢蓮根、黒豆、酢だこ



材料(3人分)

主な材料、主な調味料

・浅尾大根	150g	・黒豆	30g
・大塚人参	150g	・蓮根	2本
・柚子の皮	少々	・白胡麻	少々
・酢だこ	60g	・砂糖	
・数の子	少々	・醤油	
・牛蒡	100g	・食塩	
・煮干し	100g	・味醂	
・くるみ	30g	・酢	
・明野金時芋	2本		
・栗甘露煮	50g		
・卵	3個		

<作り方>

①紅白なます

浅尾大根は皮を剥き線切りし食塩少々を振り固く絞る。大塚人参も出来るだけ細い線切りする。ボールに合わせ調味料で和える。上に柚子の線切りをのせると香りが良い。

②金平牛蒡

牛蒡、大塚人参の皮を剥き、線切りにし牛蒡は水にさらす。フライパンに胡麻油を熱し、牛蒡、人参を入れしんなりするまで炒め、調味料を入れる。水分が

③田作り

フライパンに胡麻油を熱し、煮干し、くるみを入れ焦げないように炒める。調味料を入れ、軽く炒り、最後に白胡麻を加え、まとまるまで炒る。

④栗金団

明野金時芋を茹で皮を剥く。明野金時芋を潰し、砂糖を入れ滑らかになったら栗の甘露煮を加え混ぜ合わせる。

⑤卵焼き

卵を溶き砂糖を入れる。フライパンに油を熱し、三回に分けて卵を入れながら焼く。形を整える。食べやすい大きさに切る。

⑥酢蓮根

蓮根の皮をむき、5mm程度の薄さに切る。鍋に水を入れ切った蓮根を茹で、ざるにあげる。調味料を全て混ぜ、蓮根を入れ漬ける。

⑦黒豆

黒豆を洗い、鍋に調味料と水を入れ沸騰させたら黒豆を入れ一晩おく。一晩おいたら落とし蓋をし、好みの固さまで煮る。



おせちの言葉・調理しての工夫点・感想

田作り:五穀豊穡を願ったもの  
 栗きんとん:豊かな一年を願うもの  
 黒豆:げんきに働けるように願ったもの  
 工夫点と感想  
 紅白なますは重箱に入らなかったなので別の容器に入れた。また、酢だこと醤油漬けをした数の子も飾った。7品目作るのは大変だったが、どれも思っていたより簡単に作れたので楽しかった。平成27年の暮れはこれ以上にする様に今から調べている。多くの山梨の特産品が調理でき嬉しかった。食品の調理特性が分かってきたので次はみんなが出来ないような料理に取り組みたい。

何を撮影?  
いつ?  
どこで?

餅つき(うちわであおるとつやが増す)  
平成26年12月31日  
南部町福土



伊達巻き、鮭の昆布巻き、栗金団、黒豆、なます、酢蓮根、八幡巻き、田作り、筍の煮物、筑前煮、鰯の照り焼き、出し巻卵、牛蒡サラダ



＜作り方＞

材料(3人分)

主な材料、主な調味料

・卵	3個	・鶏もも肉	120g
・はんぺん	70g	・こんにやく	1/2枚
・蜂蜜	大さじ2	・干椎茸	4枚
・鮭	200g	・絹さや	6枚
・昆布	2枚	・栗の甘露煮	15粒
・干瓢	8品	・甘露煮のシロップ	150cc
・蓮根	100g	・明野金時芋	300g
・豚ばら肉	200g	・出し醤油	
・牛蒡	200g	・砂糖	
・大塚人参	250g	・出し汁	
・顆粒出し汁	小さじ1	・酢	
・いりこ	70g	・醤油	
・くるみ	100g	・食塩	
・大海老	2尾	・清酒	
・いくら	50g		

①伊達巻き

清酒を煮切った後、全材料をミキサーに入れ攪拌し、フライパンで両面を焦げ目が付くまで焼き、まきすで巻き、形が付いたら食べやすい大きさに切る。

②鮭の昆布巻き

干瓢と昆布を水に戻し3cm角に切った鮭を昆布で巻き干瓢で留め、鍋に出し汁と昆布巻を入れ、昆布が柔らかくなったら残りの調味料で味を付ける。

③栗金団

明野金時芋の皮を剥き厚さ5cmの輪切りにし水にさらす。アクをとったら鍋で煮、裏漉しをする。その後砂糖、食塩、シロップを加え鍋で練り上げ栗の甘露煮を加え5分煮る。

④酢蓮根

蓮根の皮を剥き穴と穴の間にV字に切れ目を入れ約3mmの輪切りにし、さらに穴と穴の間に丸みをつけ酢水にさらし、蓮根を熱湯で4分茹でる。その間に甘酢を合わせ、蓮根が熱い内に甘酢に漬ける。

⑤筑前煮

こんにやくは下茹でをする。絹さやはサッと茹で、冷水につけ水気を切る。材料を切り、肉→根菜→椎茸→こんにやくの順で炒め味付けをする。

⑥田作り

いりこくるみはフライパンで炒る。砂糖と醤油を煮立たせ、いりこくるみを加え混ぜ合わせる。煮詰まったら清酒と蜂蜜を加える。

⑦八幡巻き

牛蒡は皮を剥き縦1/4に切り15分茹でる。大塚人参は皮を剥き1cm角の棒状に切り、水、出し、砂糖、醤油で煮る。牛蒡と大塚人参を肉で巻き、巻き終わりを下にしフライパンで軽く焦げるまで焼き調味料を加え煮る。



おせちの言われ・調理しての工夫点・感想

栄養が偏らないように野菜と肉のバランスが同じ位になる様にした。栗金団は裏漉しをして滑らかなになる様にした。食塩や砂糖を使い過ぎないように、味を薄くする事を心がけた。色彩が良くなる様に、配置に気を使った。次回は三段に挑戦したい。おせちの言われや歴史が読み取れ理解出来た。来る平成27年暮れも頑張りたい。日本の食文化を継承できるようにしたい。

何を撮影？ 年越しそば

いつ？ 平成26年12月31日

どこで？ 山梨市





鯛の塩焼き、伊達巻き、金時豆の甘煮、金平牛蒡、紅白なます、



### 材料(3人分)

主な材料、主な調味料

・鯛	3尾	・酢
・卵	3個	・砂糖
・はんぺん	50g	・味醂
・金時豆	200g	・食塩
・牛蒡	150g	・清酒
・大塚人参	100g	・油
・黒胡麻	大さじ1	・醤油
・浅尾大根	150g	
・昆布	10g	
・柚子	10g	
・大根	100g	

### <作り方>

#### ①紅白なます

浅尾大根は皮を剥き線切りし食塩少々を振り固く絞る。大塚人参も出来るだけ細い線切りする。ボールに合わせ調味料で和える。上に柚子の線切りをのせると香りが良い。

#### ②金平牛蒡

牛蒡を洗い、酢水でアクを抜く。大塚人参と牛蒡を同じ大きさに切る。味醂、醤油、黒胡麻を加え炒める。

#### ③鯛の塩焼き

鯛に清酒と食塩をふりかけ、10分程置く。中火から弱火で焦げないように焼く。

#### ④大根と人参の昆布巻き

昆布は水で戻す。浅尾大根と大塚人参を5cm程の長さに細切りをし、出し汁で煮る。はんぺんと卵をミキサーにかけたものと共に昆布に巻く。出し汁で煮る。

#### ⑤大根の甘酢漬け

浅尾大根を同じ太さに切り、砂糖、酢、食塩を混ぜ15分程漬ける。柚子の皮を薄く細かく切り、のせる。

#### ⑥金時豆の甘煮

金時豆を水に浸して一晩置く。ザラメ、水を鍋に加え、豆と共に30分程煮る。醤油を加え、30分程煮る。汁気がなくなるまで煮詰める。

#### ⑦伊達巻き

卵、はんぺん、砂糖、食塩、味醂、清酒、醤油、出し汁をミキサーにかける。フライパンに油を敷き、中火で焼く。裏返して焼き、まきずで巻き、切り分け



何を撮影？

獅子舞

いつ？

平成27年1月10日

どこで？

甲府市

### おせちの言われ・調理しての工夫点・感想

紅白は祝を表し、伊達巻は大切な文書や巻物を表している。金時豆は、1年まめに働けるようにと願いをかけたもので、小魚は昔、畑に肥料として撒いていた為、豊作を願っておせちに入れた。牛蒡は細く長く幸せにという縁起の良い食材として使われている。調理してみて、1年間で採れた食材を美しく盛る事で、日々食べる事のできる幸せさや、有難さを感じるおせち料理であった。



酢牛蒡、伊達巻卵、田作り、紅白蒲鉾、  
黒豆、牛蒡と人参の肉巻き、昆布巻き、紅白なます



### 材料(3人分)

#### 主な食材、主な調味料

・大塚人参	100g	・醤油
・浅尾大根	40g	・味醂
・牛蒡	80g	・清酒
・はんぺん	30g	・砂糖
・卵	80g	・酢
・田作り	50g	・鰹節
・黒豆	70g	
・豚肉	100g	
・白胡麻	3g	
・数の子	100g	
・蒲鉾	100g	

### <作り方>

#### ①酢牛蒡

牛蒡の皮をそぎ落とし、短冊切りにする。切った牛蒡を柔らかくなるまで湯がく。その間に砂糖、酢、食塩、胡麻を合わせ、柔らかくなった牛蒡を合わせた

#### ②伊達巻卵

はんぺんを潰し、溶いた卵を少しずつ加え調味料を入れ混ぜる。卵焼き機に流し入れ、弱火で両面焼く。焼けたらすだれで巻き、そのまま冷

#### ③田作り

田作りをフライパンで乾煎りする。空いたフライパンに調味料を合わせ煮詰め、冷ました田作りを戻しよく絡める。

#### ④黒豆

炊飯器に材料を全て入れ自分の好きな硬さまで炊く。焦げないように時々蓋を開け中を見て調節。

#### ⑤牛蒡と人参の肉巻き

大塚人参と牛蒡を短冊切りにし、茹でて柔らかくする。豚肉に茹でた大塚人参と牛蒡を巻き煮付け完成。

#### ⑥昆布巻き

昆布はあらかじめ水で戻し昆布の中に鮭を入れ巻く。干瓢は水で濡らし、水分を拭きとり昆布に巻き付ける。水と調味料を圧力鍋に入れ加熱する。

#### ⑦紅白なます

大塚人参と浅尾大根を線切りし食塩を振り入れて揉んでしばらく置く。耐熱ボールに調味料を入れ500wのレンジで30秒加熱し、大塚人参と浅尾大根と合わせ水分をきる。



### おせちの言われ・調理しての工夫点・感想

重箱に詰められているおせち料理はそれぞれ意味のある食材である。牛蒡は「細長く幸せに」伊達巻卵は「昔は大事な文書や絵は巻物にしていた」から、田作りは「小さくても尾頭付き」黒豆は「元気に働けますように」昆布巻きは「健康寿命」紅白なます「あめでたい」その他にも沢山の意味があると知り、おせち料理の意味を考えた昔の人はすごい発想力だと思った。地方の地産地消の原点にもなり、それが消費拡大に繋がる事が理解出来た。

何を撮影？ 三九郎 だるまどんどん焼き  
いつ？ 平成27年1月10日  
どこで？ 安曇野市



紅白なます、たたき牛蒡、伊達巻き、くるみの甘露煮、栗金団、八幡巻き、海老の旨煮、鮭の昆布巻



材料(3人分)

主な材料、主な調味料

・浅尾大根	150g	・くるみ	60g
・生姜	15g	・車海老	2尾
・大塚人参	150g	・白胡麻	大さじ3
・鶏挽肉	200g	・レモン汁	小さじ1
・油揚げ	2枚	・清酒	
・いんげん	3本	・食塩	
・卵	4個	・味醂	
・明野金時芋	300g	・濃口醤油	
・栗の甘露煮	150g	・麵つゆ	
・はんぺん	150g	・サラダ油	
・牛蒡	1本	・酢	
		・砂糖	

<作り方>

①紅白なます

浅尾大根、大塚人参は線切りにし、少量の生姜はすり卸す。ボールに材料を入れ食塩をまぶす。しんなりしたら、酢・味醂・砂糖を入れ混ぜ

②たたき牛蒡

牛蒡は皮をこそげ落とし、15cmに切り酢水につけておく。7分、酢を垂らした湯で煮る。粗熱をとりすりこぎで叩く。下煮調味料で3分煮、白胡麻

③伊達巻き

油以外の材料を全てミキサーにかけ、フライパンに油を敷き、材料を一気に流し、15分弱火で焼く。巻き簾で手前から巻く。10分置いたら1cm程に切る。

④くるみの甘露煮

煮絡める調味料を合わせる。鍋でくるみを2分間乾煎する。煮汁を沸騰させ煮立たせたらくるみを入れ煮絡める。汁が無くなるまで煮絡めない様にする。

⑤栗金団

明野金時芋は茹で、皮を剥く。温かい内に裏漉し鍋に入れ調味料を加えつやが出るまで煮混ぜる。栗の甘露煮を加え、冷ます。

⑥八幡巻き

大塚人参、いんげんは長い棒状に切り、鶏挽肉と卵を合わせる。油揚げの中に材料を詰め爪楊枝で止める。鍋に煮汁の調味料を入れ具を加え12分煮込み切る。

⑦海老の旨煮

海老は頭の先とヒゲを切り揃え、尾の先も切り揃える。背ワタを取り、曲げたまま串を差し食塩をかける。2分間茹で別鍋に煮汁の材料を煮立たせ海老を入れ2分間



おせちの言葉・調理しての工夫点・感想

紅白なますは、生姜を入れる事で、甘みを少し抑え、程よい辛さに仕上げた。たたき牛蒡は、叩くときに少しだけひびを入れる事で味を染み込みやすくした。八幡巻きは油揚げで包む際、具の量が多いと煮込んでる時に出てしまうので串で数か所止めるのが大切である。特にくるみの甘露煮は、硬い殻が家庭を守るという言葉を初めて知ったので、この機会に調理し美味しく出来た。山の物、海の物、畑の物他そろった。

何を撮影？  
いつ？  
どこで？

門松飾り  
平成27年1月1日  
甲府市中央



干しひじきの五目煮、わさび漬け、甲斐サーモンの麴漬け、甲州百目柿の寄せ物、白隠元の煮物、酢だこ、金平牛蒡、明野金時芋と栗の金団、黒大豆の含ませ煮



材料(3人分)

主な材料、主な調味料

・わさび	30g	・明野金時芋	100g
・浅尾大根	120g	・甘栗	2粒
・柚子	少々	・黒大豆	30g
・干しひじき	5g	・牛蒡	100g
・大塚人参	50g	・白隠元	50g
・干椎茸	1枚	・酒粕	50g
・油揚げ	1/2枚	・粉寒天	1g
・切干大根	10g	・醤油	
・甲斐サーモン	100g	・砂糖	
・麴	20g	・清酒	
・甲州百目柿	50g	・味醂	
・酢だこ	60g	・食塩	

<作り方>

①干しひじきの五目煮  
ひじきは戻し大塚人参・戻した干し椎茸・油抜きした油揚げは線切りする。切干大根も戻して長さを揃える。鍋に油を熱し具を炒め合わせ調味料を加えよ

②わさび漬け  
酒粕は清酒に浸しすり鉢であたりわさびをすり卸し合わせ食塩で味付けし密閉しておく。他のおせちが出来た最後に盛る。(風味・辛味低下防止)

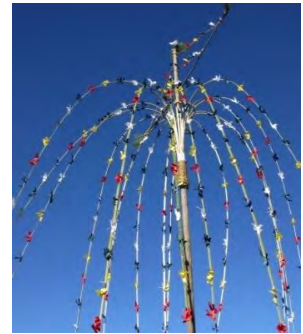
③甲斐サーモンの麴漬け  
麴は清酒で戻す。甲斐サーモンは一口大に切り下味を付け戻した麴と合わせ器に入れ密閉しておく。

④甲州百目柿の寄せ物  
甲州百目柿のずくしは皮を剥き種も取り除き裏ごしでこす。鍋に粉寒天と水を加え沸騰させ、裏ごしの柿を入れ器でかためて切り分ける。

⑤白隠元の煮物  
白隠元はぬるま湯で戻し圧力鍋に入れ充分の湯も入れ約10分加熱する。豆が柔らかくなったら鍋に移し砂糖3回に分けて煮詰める。味を確認し仕上げる。

⑥明野金時芋と栗の金団  
明野金時芋は茹で裏ごし器を鍋に入れ切った栗と合わせ少々の食塩・砂糖を加えきんとんに仕上げる。最後に味醂を入れる。

⑦黒大豆の含ませ煮  
圧力鍋に戻した黒大豆を入れ約10分加熱し鍋に入れて砂糖を3回に分けて煮含ませる。最後に少し味醂を加える。重箱に色彩・分量他を考慮して盛り付ける。



おせちの言葉・調理しての工夫点・感想

栗金団: 黄金色に輝く財宝にたとえて、豊かな1年を願う料理。黒豆煮: 「まめに働く」などの語呂合わせから。海、山、川、畑、山の食材を取り合わせ 栄養バランス、食品選択のバランスが図れ素晴らしいと思った。おせちを最初から一人で作るのは初めてだったので分量が多く大変だったがとても楽しかった。日本の伝統行事、味を継承していかなくてはいけないと思った。行事食の

何を撮影? お山飾り

いつ 平成27年1月14日

どこで 身延町常葉





小正月飾りの支度



御柳作り

### 編集を終えて

平成26年12月に健康栄養学部と食物栄養科1年生全員にお正月料理と行事についての課題を出しました。学生は家族の皆様と相談したり文献資料やHP等で集め積極的に調査し暮れに地元の特産品を用いおせちを作成・調理しました。

正月料理や行事が地域に根ざしていることを知りこれらは日本伝統の食文化である事を改めて理解したようでした。おせち料理の内容は地域により異なり重箱に詰め健康を願い子孫繁栄を祈願等と多彩な言われや伝えを知れ理解出来たようでした。これからも伝承され健康長寿を願う正月行事食が伝えられますよう願っています。

監修 平成27年3月

山梨県甲府市酒折2-4-5 TEL224-1430

山梨学院短期大学 食物栄養科

依田萬代