

今月のテーマ お正月料理の練習



● お雑煮（4人分）

1. 大根 1/8 本、人参 1/2 本を薄いいちょう切り、鶏もも肉 150g は小さめに切る。
2. 鍋に、だし汁 800ml に酒大 1、醤油大 2 を加え、大根、ニンジンを入れ火にかかけ、沸騰したら鶏もも肉を加えて煮る。灰汁が出たら取り除く。
3. 具材に火が通ったら弱火にし、輪切りにしたナルト巻 1/2 本と切り餅 4 ヶを加え餅が柔らかくなるまで煮る。
4. お椀によそい、適當の長さに切った三つ葉（1/2 束）を乗せる。

● きんぴらごぼう（2～3人分）

1. ごぼう 150g は皮をこそげて 5 cm 長さの細切りにし、水にさらして灰汁を抜く。人参 50g も 5 cm 長さの細切りにする。
2. フライパンにごま油大 1 と赤唐辛子（1 本輪切り）を入れて中火で熱し、水気を切ったごぼう、にんじんを加え、しんなりするまで炒める。
3. 醤油大 1、みりん大 1 を加え、汁気がなくなるまで 5 分ほど炒める。
4. 器に盛り、白ごまを適當に振る。

● ふっくらハタハタ（1人分1匹）

1. ハタハタの干物に酒を振り、フライパンに焼き物用アルミホイルを敷いて並べる。
2. 中火で 6～7 分焼き、裏返してさらに中火で 3～4 分焼き、焼き色が付いたら出来上がり。

3. 器に盛り、大根おろしを添える。

● **田作り（作りやすい量）**

1. 食べる小魚（かたくちいわし）50g、ナッツ&フルーツ 140g を用意する。
2. フライパンで食べる小魚を魚の生臭さが無くなり、カラッとするまで乾煎りする。
3. ナッツ&フルーツは麺棒で細かく砕く。
4. フライパンに水大 2、醤油大 1、砂糖 50g を入れに詰める。
5. 泡が小粒になり、少し焦げ臭く感じたら、バター大 1 を加え、煎った小魚と砕いたナッツ&フルーツを入れ、箸で絡みつかせるようにかき混ぜる。
6. べたつきが少なくなってきたところで火を止め、冷まして出来上がり。