

# 【おせち料理レシピ】

## さつま雑煮<sup>そうに</sup>

材料（4人分）	作り方
鶏肉（もも肉） 200 g 里芋 4個 干しエビ 4尾 干しシイタケ 4枚 もち 4個 豆もやし 80 g 紅かまぼこ 80 g 白かまぼこ 80 g 春菊 50 g だし汁 5カップ ※和風だし（昆布と削り節）に干しエビのもどし汁を加えたもの A { 塩 小さじ1 薄口しょうゆ 小さじ1 酒 大さじ1	1. 干しエビは水に一昼夜つけてもどす。干しシイタケは水につけてもどし、軸を落として飾り切りしておく。 2. 鶏肉は一口大に切り、塩・酒（分量外）少々をふる。里芋は六方むき（上下を切り落とし、側面の皮を六角形になるように）し、軟らかくゆでる。 3. 豆もやしと春菊は、それぞれさっとゆで、食べやすく切る。かまぼこは1 cm幅に切る。 4. だし汁をAで調味する。 5. 鍋に4を少量入れて、鶏肉、干しエビ、干しシイタケを煮る。 6. 4に焼いたもちとかまぼこを入れて温める。器に具をきれいに盛り、熱い汁をそそぐ。



出典元：鹿児島市

## 数の子

材料（4人分）	作り方
数の子 150 g (2本) A { 酒 大さじ1 薄口しょうゆ 大さじ2 だし汁 大さじ2 みりん 大さじ2/3 かつお節 適量	1. 数の子は薄い塩水に浸け、水をかえながら半日～1日塩抜きをする。 2. Aをひと煮立ちして冷ます。 3. 1の薄皮をていねいに剥ぎ、2を注ぎ入れて半日程度漬ける。 4. 3を食べやすい大きさにそぎ切りにし、器に盛りかつお節をかける。



出典元：鹿児島女子短期大学調理学実習テキスト

## しゅんかん（旬羹）

材料（5～6人分）	作り方
豚肉（三枚肉） 450 g	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 豚肉は約1時間ゆで、取り出し、フライパンで焼いて焦げ目をつける。熱湯をかけて油抜きする。</li> <li>2. 生揚げは油抜きして三角に切り、こんにゃくは手綱切りにする。</li> <li>3. 人参、大根は5 cmくらいの長さに切り、面取りする。ごぼうも5 cm位に切る。</li> <li>4. さやいんげんは塩ゆでして半分に切る。</li> <li>5. タケノコは適当な大きさに切り、シイタケは水で戻し、石づきを取る。昆布は水で戻して結ぶ。</li> <li>6. だし汁に豚肉、シイタケ、ごぼうを入れて煮る。次に大根、人参、タケノコ、こんにゃく、酒の半量を入れて煮る。途中で残りの酒としょうゆを半量入れて煮る。</li> <li>7. 6が煮えたら、昆布、生揚げ、残りのしょうゆを加えて中火で煮詰め、消火直前にさやいんげんを加える。</li> <li>8. 盛りつけるときに、豚肉は5 mmの厚さに切る。</li> </ol>
生揚げ 20 g	
こんにゃく 100 g	
人参 100 g	
ごぼう 100 g	
大根 200 g	
水煮タケノコ 100 g	
干しシイタケ 9 g	
野菜昆布 1本	
だし汁 5カップ	
濃口しょうゆ 大さじ2	
薄口しょうゆ 大さじ2	
酒 大さじ4	
さやいんげん 50 g	



出典元：鹿児島女子短期大学調理学実習テキスト


## 田作り、五万米（ごまめ）

材料（4人分）	作り方
ごまめ（いりこ） 40～100 g	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. フライパンにごまめ（いりこ）を入れ、弱火で焦がさないように煎る。</li> <li>2. 鍋にAを入れて煮つめ、粘りが出てきたら1を入れて手早くからめる。</li> <li>3. バットに薄く油を塗って2を入れ、広げて冷ます。好みで白ごまやけしの実を散らす。</li> </ol>
砂糖 大さじ1	
A 濃口しょうゆ 大さじ2	
みりん 大さじ3	




出典元：鹿児島女子短期大学調理学実習テキスト

## 紅白なます

材料（4人分）	作り方
<p>大根 500g 人参 50g</p> <p>合わせ酢            酢 大さじ3            砂糖 大さじ2            塩 小さじ1/4            しょうゆ(薄) 少々            ゆずの皮 少々</p>	<p>1. 大根と人参の皮をむいて、細いせん切りにし、別々に2%の塩をふって、しんなりするまでおいて軽くもみ、それぞれ力をいれて絞る。</p> <p>2. ボールに合わせ酢の材料を入れながらよく混ぜ合わせ、大根と人参をほぐしながら入れて、よく和える。</p> <p>3. 器に盛り分け、ゆずの皮の松葉切りかせん切りに上に散らす。</p> 

出典元：鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会「郷土の味」

## きんかん漬け

材料（4人分）	作り方
<p>きんかん 1kg 酢 180cc 水 適量 砂糖 500~700g</p>	<p>1. きんかんをきれいに洗い、しばらく水につけておく。</p> <p>2. ざるに取り上げて水気をきり、2・3カ所切り目を入れ、鍋にきんかんと酢を入れ、ひたひたになるまで水を注ぐ。</p> <p>3. 沸騰したら弱火にして、煮汁が少なくなるまで煮る。</p> <p>4. 砂糖と酢少々（分量外）を入れて5分位煮る。火を止めてふたをしたまま一昼夜おく。</p> 

出典元：鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会「郷土の味」