

献立		おせち料理		年 組 番	
月 日		氏名			
材料・分量			調理の仕方		
献立	材料	班			
雑煮	丸餅	4	①しいたけ・・・水に戻してそぎ切りにする。 ②にんじん・・・花形に形抜き、ゆでておく。 ③かまぼこ・・・日の出切り ④白菜・・・3～4cm幅くらいに切る ⑤大根・・・1cmの厚さに切り、ゆでておく。 ⑥鶏肉・・・一口大に切り、酒・醤油をふりかけておく。  だしをとる ⑦水に昆布をつけておく。 ⑧沸騰直前に取り出す。→餅を湯がく際に使うのでとっておく。 ⑨かつお節をいれる。 ⑩沸騰したら火を止め、かつお節が下に沈むまで待つ。 ⑪ザルでこす。 鍋に昆布をしき、餅をのせ、たっぷりの水で柔らかくなるまで煮る。 だしに、①～⑥、の材料を入れ、調味液で調味する。 彩りよく、できた材料を盛りつける。		
	干しいたけ	4			
	にんじん	1／2			
	かまぼこ	1／2			
	白菜	1／6			
	大根	1／2			
	鶏肉	250			
	酒	小さじ2			
	塩	小さじ2／3			
	煮出し汁	6カップ			
	かつお節	10			
	昆布	10			
	《調味液》				
塩	6				
酒	大さじ1				
薄口しょうゆ	小さじ2				
紅白なます	大根	160	①ゆずは果汁を搾り、種は取り除いておく。 ②大根は皮を厚めにむき、繊維にそって細い短冊切りにする。 ③にんじんは皮をむき、繊維にそって細い短冊切りにする。 ④大根とにんじんは一緒のボウルに入れ、塩をして軽く混ぜ、10分置いておき、水気を絞る。 ⑤用意した調味液に④を入れ、20分漬けておく。 ⑥盛りつける。上にゆずの皮の千切りをのせると、より彩りが良くなる。		
	にんじん	20			
	塩	小さじ1／2			
	《調味液》				
	ゆずの絞り汁	小さじ2			
	お酢	小さじ2			
	砂糖	小さじ2			
塩	ひとつまみ				
一番だし	小さじ1				

ご ま め	ごまめ 白ごま 酒  醤油 みりん 砂糖 水	1袋 (50g) 小さじ1 大さじ1/2位  大さじ1 大さじ1 大さじ3 大さじ3	1 ごまめはなるべく大きさの揃ったものを選び、ゴミを取りのぞいておく。白ごまは煎って粗くきざんでおく。 2 フライパンにごまめを入れ焦がさないように弱火で煎る。 3 ポキンと折れる位パリパリになったら、ざるにあげ形をこわさないよう注意しながら、さっとふるってゴミを落とす。 4 フライパンに【たれ】の材料を入れ煮つめます。たれの泡が大きくなったらごまめを入れ、全体に手早くからめます。 5 ごまめに調味料がまんべんなく絡んだら、火からおろし酒を振りいれてサッと混ぜます。 6 薄くサラダ油 (材料外) を塗ったバットにごまめを重ねないように広げ、切りごまをふりかけてさめます。
	かまぼこ	(紅白)	
栗 き ん と ん	サツマイモ 水 《調味液》 グラニュー糖 みりん 塩 水	160 300  20 小さじ2 少々 80	①サツマイモは皮をむき、1cm角のサイコロ状に切る。アクが強いので、一端水にさらし、水気をとる。 ②鍋にサツマイモと水を入れ、竹串が通るまでゆでる。 ③あついうちにつぶす。 ④調味液を入れ、鍋底が見える程度の固さまで練り上げる。 ⑤ラップで形をととのえるときれいに仕上がる。
黒 豆	黒豆 砂糖 塩 しょうゆ 重曹	300g 250g 大さじ1/2 1/4カップ 小さじ1/2	1. 黒豆を水で洗い、大きめの深鍋に水10カップ入れ、沸騰したら、砂糖、塩、しょうゆ、重曹を入れ、火を止め、黒豆を入れ、一昼夜おいて味を含ませる。 2. 鍋を強火にかけ、沸騰直前に火を弱め、丁寧にアクをとる。 (必要があれば差し水 1/2 カップを入れ、もう一度煮たてる。) 3. 落としぶたをした鍋に蓋をして吹きこぼれないように弱火で朝2~3時間、夕2~3時間煮込む。 4. 豆が膨らみ、煮汁がひたひたより少し多めになったら、火を止め、そのまま一昼夜おいて味を含ませる。
	<b>黒豆がしわしわにならないためのポイント</b>		
	1. 鍋の調味液に洗った黒豆をいれ、一晩置く。 2. 火にかけたら、落としぶたの下にクッキングシートなどをしき、豆を空気にふれさせないようにする。 3. 豆が煮汁から出る場合は差し水で調節する。 4. 作り方(3)において、まとまった時間がとれる場合は1回で煮込んでよい。		