

## 飾り巻きずし (バラの花) 1本分

### (材料)

- 米・・・・・・・・1合
- ┌ 酢・・・・・・・・25cc
- A さとう・・・小さじ2
- └ 塩・・・・・・・・小さじ1/3
  
- すし飯・・・・・・・・220g
- ┌ すし飯・・・・130g
- └ 桜でんぶ・・・・15g
- 焼きのり・・・・・・・・1枚
- 焼きのり・・・・・・・・1/4と1/6
- ┌ 卵・・・・・・・・1個
- B さとう・・・・少々
- └ 塩・・・・・・・・少々
- いんげん・・・・・・・・6本  
(きゅうり、ほうれん草など)
- 紅しょうが・・・・15g

### (作り方)

- ① 米はすし飯の水加減で炊く。
- ② 炊きあがったごはんに合わせて酢Aを加え、すし飯を作る。すし飯を220gと130gに分ける。130gには桜でんぶを混ぜ合わせる。
- ③ Bで薄焼き卵を2枚作る。いんげんはゆでておく。紅しょうがは水気をとっておく。
- ④ まきすに薄焼き卵をのせ桃色すし飯を薄く広げる、紅しょうがをちらす。端からしっかり巻いて輪ゴムでとめておく。
- ⑤ まきすにのりを置き、すし飯を広げる(巻き終わりを2cm残す)。すし飯の手前1/4の所に菜ばしで2本溝をつける。奥1/4の所に菜ばしで1本溝をつける。溝にのりをはめ込みいんげんを埋める。③を中央に置き手前からしっかり巻く。
- ⑥ 切り分けて、切り口を上を盛り付ける。



## 海老のアーモンド揚げ

### (材料)

- 海老・・・・・・・・10匹
- 塩・・・・・・・・少々
- 酒・・・・・・・・少々
- ┌ 卵・・・・・・・・1個
- A 小麦粉・・・・25g
- └ 塩・・・・・・・・小さじ1/3
- アーモンド・・・・60g
- 油

### (作り方)

- ① 海老は尾の1節を残して殻をむき、尾の先を斜めに切り落とす。背わたを除く。揚げたときに曲がらないように腹側に3～4か所切り目を入れる。塩と酒で下味を付ける。
- ② Aを混ぜ合わせる。
- ③ 海老の水気を取り、小麦粉(分量外)とAをまぶし、スライスアーモンドを付ける。
- ④ 170℃の油で揚げる。



## ゆで卵の肉巻き

(材料)

ゆで卵・・・6個  
豚もも肉・・・12枚(約300g)  
┌ しょうゆ・・・大さじ1  
├ 酒・・・・・・大さじ1  
└ A みりん・・・大さじ1  
┌ さとう・・・小さじ1  
小麦粉  
油



(作り方)

- ① 豚肉を広げゆで卵をのせて巻く。もう一枚の豚肉を広げ卵の向きを90度変えて巻く。
- ② 小麦粉を薄くまぶし、フライパンで焼く。転がしながら全面を焼く。
- ③ 火を止め余分な油をふき取りAを加え、中火で照りが出るまで絡める。
- ④ 半分に切って盛り付ける。



## 昆布巻 (目安6cm15個)

(材料)

早煮昆布・・・・・・30g  
油揚げ・・・・・・大1枚  
豚もも厚切り・・・100g  
かんぴょう・・・・・・30g  
しょうが・・・・・・1かけ  
┌ 水・・・・・・2カップ  
└ A 酒・・・・・・大さじ1  
┌ 酢・・・・・・小さじ1  
└ B さとう・・・・大さじ2  
┌ しょうゆ・・・大さじ1



(作り方)

- ① 昆布は水に浸して戻す。
- ② かんぴょうは水でぬらして塩をふり、よくもんでから水で洗って絞っておく。
- ③ しょうがはせん切りにする。
- ④ 油揚げと豚肉を昆布の長さに合わせて切る。昆布を広げて、油揚げと豚肉としょうがのせん切りをのせて巻く。
- ⑤ かんぴょうで昆布を巻き、巻き終わりがほどけないようにしっかりと結んだら、端を1cmくらい残して切る。残りも同様にして巻く。(昆布の幅に合わせて何カ所か結ぶ)
- ⑥ 昆布が重ならずに入る大きさの鍋に昆布巻きを並べ、Aを入れて落とし蓋をし、煮立ってきたら弱火にし20分ほど煮る。(昆布が柔らかくなるまで煮る)
- ⑦ Bを加えさらに10分ほど煮る。

## カリフラワーのカレー漬け

(材料)

カリフラワー・・・・200g  
にんじん・・・・・・50g  
┌ だし汁・・・・・・50cc  
├ 薄口醤油・・・・大さじ1/2  
└ A みりん・・・・・・大さじ1/2  
┌ カレー粉・・・・・・小さじ1/2

(作り方)

- ① カリフラワーは小房に分ける。にんじんは花形に切る。(5mm厚さ)それぞれ固めに茹でる。
- ② 鍋でAを煮立たせ、  
①を付けこむ。



## 野菜の甘酢づけ

(材料)

れんこん・・・200g  
パプリカ・・・100g  
A  
┌ 酢・・・大さじ5  
├ さとう・・・大さじ5  
└ 塩・・・小さじ1/2  
唐辛子・・・1～2本

(作り方)

- ① れんこんは皮をむき、花型に整えて、5mm厚さに切る。酢水につける。パプリカは太目の短冊切りにする。
- ② れんこんを酢水ごと火にかけ、透明感が出たらパプリカも加えサッと火をとおす。
- ③ 甘酢の材料を合わせて②を漬け込む。



## 七福煮なます

(材料)

干しいたけ・・・3枚  
切り干し大根・・・15g  
にんじん・・・25g  
れんこん・・・25g  
ごぼう・・・25g  
糸こんにゃく・・・100g  
油揚げ・・・1枚  
A  
┌ 酒・・・大さじ2  
├ みりん・・・大さじ2  
└ 薄口醤油・・・大さじ1  
塩・・・少々  
酢・・・大さじ2  
ごま  
ごま油

(作り方)

- ① しいたけは戻してかたく絞り、千切り  
切り干し大根も水で戻しかたく絞り、食べやすく切る  
にんじん・ごぼうは、3cm長さの千切り  
れんこんは薄いいちょう切り  
糸こんにゃくは茹でて、食べやすく切る  
油揚げは千切りにする。
- ② 鍋に多めのごま油を熱し、切り干し大根を炒める。  
糸こんにゃく、野菜を加え炒める。油揚げも加えしんなりするまで炒める。
- ③ Aを加えいり煮する。煮汁がほとんど無くなったら火を止め、酢を加える。バットに広げ冷ます。
- ④ 器に盛り、ごまをふる。

## 栗とさつまいもの洋風茶巾(8個)

(材料)

さつまいも・・・200g  
A  
┌ バター・・・10g  
├ さとう・・・大さじ2  
└ 甘露煮の汁・・・大さじ1  
ラム酒・・・小さじ1  
生クリーム・・・大さじ1/2  
栗甘露煮・・・4個

\*お酒が苦手な場合ラム酒は省いてください。



(作り方)

- ① さつまいもは皮ごと1cmの輪切りにし、茹でる。手で触れるくらいになったら皮をむく。
- ② ①とAをフードプロセッサーで攪拌する。生クリームも加えサッと攪拌する。
- ③ 鍋に移し、火にかけ練り上げる。
- ④ 栗は半分に切る。
- ⑤ ラップを広げ、③の1/8を取り茶巾に絞る。栗をのせもう一度しっかり茶巾に絞る。残りも同様に作る。

\*フードプロセッサーがない場合、いもは裏ごし、Aと生クリームを加える。

## おせち料理（食材）のいわれ

- 黒豆（くろまめ）・・・まめ（健康）に暮らせるようにとの願いから。
- 数の子（かずのこ）・・・たくさんの卵がまとまっているところから、子孫繁栄の意味。
- 田作り（たづくり）・ごまめ・・・江戸時代の高級肥料として材料の片口いわしが使われたことから、豊年・豊作を祈願。ごまめと呼ぶ場合には、まめ（健康）に暮らせるように、との意味も。
- 昆布巻き・・・昆布（こんぶ）の語呂合わせで、よろこぶの意味。
- 鯛（たい）・・・めでたいに通じる語呂合わせ。
- 海老（えび）・・・ヒゲが伸び、腰がまがっている所を老人に見立て、長寿への願い。
- 紅白なます（こうはくなます）・・・祝の水引きをかたどったもの。
- 栗金団（くりきんとん）・・・「金団」とは黄金の団子という意味。金銀財宝に見立てています。
- 伊達巻き・・・巻いている形状から反物（着物の布地）を連想させ、衣装に困らない…繁盛、繁栄の願いをこめてという説や、巻き物として文化的な繁栄を願っているという説などがあります。
- レンコン・・・まっすぐ通った穴から、見通しがきく。
- ごぼう・・・細く長く地中にしっかり根を張るごぼうは、一家の土台がしっかりするようにとの意味があります。宮中でお正月に配られる花びら餅の芯にも、ごぼうが用いられ、大切に扱われているのです。たたきごぼうは、軟らかく煮たごぼうを叩き、身を開いて、開運の縁起をかついだものです。
- 里芋・・・里芋は子芋がいっぱいつきます。子宝にめぐまれるように、との願いが込められています。
- くわい・・・丸いところからヒョンと芽が伸びているところから「芽が出る」との願い。
- 橙（だいだい）・・・代々に通じる語呂合わせ。子孫が代々繁栄するように。

## こんにちは食進会です

貴方も食生活改善推進員なりませんか？  
詳しくは保健センターにお尋ねください。

飯塚市食生活改善推進会は会員一人一人が「自分の健康は自分で守る」という自覚と認識を持ち、地域住民の明るく健康で文化的な食生活の普及浸透を図るためさまざまな学習や活動を行なっています。

～今までの主な活動～

- \* 会員研修会                      \* 元気食教室                      \* 男性料理教室                      \* 親子の食育教室
- \* 健幸レストラン                \* ふるさと料理・和食文化講習会   \* 若者の料理教室
- \* 学び塾での調理指導            \* 交流センター講座協力            \* まちづくり協議会事業協力
- \* 高齢者ふれあい昼食会、弁当づくり・・・などなど

飯塚市食生活改善推進会・飯塚市保健センター

問い合わせ先：0948-24-4002（飯塚市保健センター）