

にわとりめし（1升分）

【材料・分量】

ご飯

米 1升
塩 大さじ1
酒 1カップ

具

親鶏 500～600g
ごぼう 500g

砂糖 1カップ
醤油 1カップ
酒 少々

【作り方】

1. 米を塩と酒をいれて炊く。
2. 親鶏は小さく切る。ごぼうはさがきにして水にさらす。
3. フライパンに親鶏を入れ、弱火で色が白く変わるまで炒める。
4. 3に酒を加え弱火で5分炒める。
5. 4に水気を切ったごぼうを入れ、フタをして弱火でごぼうに火をとおす。
6. 5に砂糖と醤油を入れ、弱火で5～6分炒めて火を止める。
7. ガス釜の場合、ご飯が炊き上がり1度スイッチが切れた後、6の具を入れ、フタをした後、もう一度スイッチを入れる。再度スイッチが切れた後、10分蒸らしてから、桶にあげ混ぜ合わせる。

電気釜（炊飯ジャー）の場合、ご飯が炊きあがったら6の具を釜の中に入れて混ぜ、フタを閉めて5～6分ほど蒸す。

うま煮（5～6人分）

【材料・分量】

親鶏	250 g
ごぼう	中1本
にんじん	中2本 （一本は花形にする）
レンコン	100～150 g
干しシイタケ	中3個
里芋	中10個
こんにゃく	1個
たけのこ	50 g
さやえんどう	10枚
銀杏（水煮）	1缶（小）
松の葉	適量

調味料

A

砂糖	50 g
酒	100 c c
醤油	50 c c
酢	中さじ1
みりん	少々
だしの素	少々
（だしの素は麵つゆでも代用できます）	
シイタケの戻し汁	50～100 cc

【作り方】

1. にんじん1本とレンコン少々は皮をむき、3 mmの厚さに切り、花型の型抜きでくり抜く。シイタケはもどしておく。
2. にんじん1本、ごぼう、レンコンは皮をむき、乱切りにする。皮をむいた里芋、タケノコ、シイタケ、親鶏、こんにゃくは一口大に切る。
3. 銀杏と松の葉以外の具（1と2、さやえんどう）をなべにいれ、Aを入れて火にかける。調味料が沸騰したら弱火にして、炊く。
4. 具に火が通ったら、味が染みているか確かめ火を止める。
5. 銀杏は湯がき、松の葉にさしておく。
6. 花形のにんじん、レンコン、5の銀杏でかざりつけながら器に盛り付ける。

淡雪（寒天2本分）

【材料・分量】

寒天（赤または緑または白） 2本
砂糖 300～400g（お好みで甘さを調整してください）
水 400cc
卵白 3個分
※寒天（白）の場合、柚子の皮 少々

【作り方】

1. 寒天をたっぷりの水（分量外）に浸し、ふやかしておく。
2. 鍋に水（400cc）を入れ、1の寒天を絞り、適当な大きさにちぎって入れる。
3. 寒天が溶けるまで、ときどき木べらで混ぜながら弱火で煮る。
4. 3に砂糖（300～400g お好みで調整してください）を入れ、混ぜて溶かす。
5. 木べらを持ち上げたとき、糸を引くくらいまでとろみがついたら、火を止める。
※寒天（白）の場合、火を止める直前にみじん切りにした柚子の皮を混ぜ入れる。
6. 卵白を角が立つまで泡立て、少し冷やした5を全量入れ、混ぜる。
7. 6をバットに入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
8. 好みの形にして、盛り付ける。

菊花かぶ（5～6人分）

【材料・分量】

白かぶ	3個
赤かぶ	3個
塩	少々
酢	80 c c
砂糖	100 g
酒	少々
柚子の皮	少々
昆布	10 cm×5 cm程度

【作り方】

1. かぶは葉を切り落として皮をむき、3cmの高さに輪切りにする。
2. 1に2cmの深さまで、2～3mm幅に切り込みをいれ、90度向きを変えて、同様に切り込みをいれ格子状に切り目が入るようにする。
3. ボウルに一口大に切った2を入れ、塩をふり混ぜる。
4. 酢、砂糖、酒、千切りした柚子の皮、5mm程度に細切りした昆布を入れ、混ぜ合わせる。
5. 3がしんなりしたら、たまった汁を捨て、4をかけ漬け込む。

紅白なます（5～6人分）

【材料・分量】

大根 1本
にんじん 中1本

合わせ酢

A

ダイダイ	}	80～100 cc
柚子		
レモン		
砂糖	100 g	
酒	少々	

飾り付け

ダイダイ（中身をくり抜き、器として使用します）
柚子の皮 適量

【作り方】

1. 大根は皮をむき、干切りにする。塩少々（分量外）をふり、混ぜる。
しんなりしたら、水気を絞る。
2. にんじんも大根と同様にする。
3. ボウルにAを入れ混ぜ合わせ、合わせ酢を作る。
4. 3に1と2、干切りにした柚子の皮を入れ、混ぜ合わせる。
5. 中身をくり抜いたダイダイの器に4を盛り付ける。

黒豆（5～6人分）

【材料・分量】

黒豆 200g
紫花豆 200g

砂糖 200～300g（黒豆、紫花豆それぞれに）
塩 少々（黒豆、紫花豆それぞれに）

【作り方】

黒豆、紫花豆はそれぞれ別々に炊き上げます。
出来上がりは黒豆と紫花豆の2品となります。

1. 黒豆、紫花豆はそれぞれ、前日にたっぷりの水につけておく。
2. 1を水から上げる。それぞれ別の鍋の中に入れ、たっぷりの水で煮えるまで中火でゆでる。
3. ゆであがったら鍋のお湯を捨て、砂糖（それぞれに200～300g）と塩を入れ、弱火で5～6分炊いて火を止める。

花型の酢レンコン（5～6人分）

【材料・分量】

レンコン 300 g
柚子の皮 少々

A

砂糖	70 g
酢	50 cc
塩	小さじ1
酒	大さじ2

【作り方】

1. レンコンの皮をむき3mmの厚さの輪切りにする。包丁で花形にして、水にさらす。
2. 鍋にAと1、千切りにした柚子の皮を入れ、レンコンに火が通るまで炊く。