

## おせちを作ってみよう ～煮しめ～

縁起のよい食べ物がつまった一品です。作ってみましょう♪

### 材料

- ✿ 鶏もも肉 … 120g (一口大)
- ✿ にんじん … 60g (一口大 乱切り)  
※飾り切り(梅花にんじん)は次頁参照
- ✿ 干し椎茸 … 3枚  
(水に戻して1/4のそぎ切り)
- ✿ ごぼう … 60g (乱切り アクを抜く)
- ✿ たけのこ水煮 … 80g (一口大 乱切り)
- ✿ こんにゃく … 60g (手綱) ※次頁参照
- ✿ れんこん … 60g (一口大 乱切り)
- ✿ 里芋 … 3個  
(一口大 下ゆでし、ぬめりをとる)
  
- ✿ 油 … 大さじ1
- ✿ だし汁 … 200cc ※下参照
- ✿ 砂糖(三温糖) … 大さじ2と1/2
- ✿ 塩 … 小さじ1/2
- ✿ しょうゆ … 大さじ1強
- ✿ 酒 … 大さじ1
- ✿ 飾り用さやえんどう  
(塩茹でし冷水にとり1/2に切る)

### 作り方

- ① 材料を切る。
- ② 油を熱し、鶏もも肉を炒める。
- ③ にんじん、干ししいたけ、ごぼうの順に炒め、油がなじんだら、残りの材料を入れる。
- ④ 全体が炒まったらだし汁を入れ、煮立ったらアクをとりのぞき、調味料を入れて煮る。
- ⑤ 汁気が少し残る位まで煮る。
- ⑥ 冷まして味をなじませ、盛り付けた後にさやえんどうを飾り付ける。



### 🌿 天然のだし汁にチャレンジ


✿ 材料 … 水1リットルに対し昆布、かつお節それぞれ10g

✿ 作り方



- ① 昆布は火にかける前にぬれふきんで拭き、水に30分以上つけておく。
- ② 弱火より少し強いくらいの火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出す。
- ③ 1度火を止めて、かつお節を入れる。
- ④ 再度煮立ったら火を弱めてお玉でアクをすくいながら1～2分煮て、火を止める。
- ⑤ 布巾等を用いて、だしをこす。

🍷 縁起のよい切り方 ～「一年の計」を、「一年の慶」に～

🍷 手綱こんにやく

	①1cm 位に切る		②切れ込みを入れる
	③下を穴にくぐらせる		④完成！

🍷 梅花にんじん

	①にんじんを 1cm 幅に切り、花型を用いてくり抜く		②境目から中心に向かって 5mm 位の深さまで、切れ込みを入れる
	③にんじんを斜めに切り取る		④完成！ 他の物とは別の鍋で煮て、飾りに使いましょう