

黒大豆のみつ煮

お茶うけやお菓子づくりに。しょうゆを加えるとおせち料理にも



材料(作りやすい分量)
黒大豆……………200g
⌚300分 🍎約1018円 🔥1600kcal 🍷0g
黒大豆の浸水時間を除く (全量あたり)

〈シロップ〉
砂糖……………200g
水……………2カップ

おせち用には

〈シロップ〉カップ1にしょうゆ大さじ1を加える。必要分の豆を入れ、少し煮て冷ます。

作り方
①黒大豆はさっと洗って鍋に入れ、たっぷりの水(5カップ程度)に一晩つける。
②鍋をそのまま火にかけ、沸騰したら弱火で5~6時間、やわらかくなるまでゆでる*。途中アクが出たら取り除く。水分が減って、豆が顔を出しそうになったら熱湯を加える。
③別の鍋に砂糖と水を煮立て〈シロップ〉を作る。ザルにあげた②を入れて、約5分煮る(中心まで熱くなればOK)。冷めるまで置いて、味を含ませる。

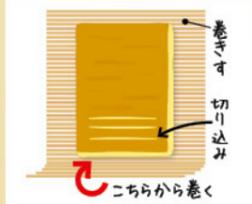
*ゆで時間は豆によって違います。目安は指でつぶれるくらいのやわらかさ。途中で試食しながら、好みに応じて仕上げましょう

ミニ伊達巻



材料(2本分)
たまご……………4コ
はんぺん……………1枚
砂糖……………大さじ1と1/2
みりん……………大さじ1
うす口しょうゆ……………小さじ1
油……………少々
⌚25分 🍎約180円 🔥270kcal 🍷1.7g
冷ます時間を除く (1本分あたり)

作り方
①ミキサーに卵・調味料・はんぺんをちぎって入れ、なめらかになるまで攪拌する。
②卵焼き器を熱し、油を薄くぬり①の半量を流し入れる。アルミホイルでふたをして弱火で3~4分、裏返して約1分焼く。
③焼き色が濃い面を下にして、巻きすに縦長におく。手前から1cm間隔で浅く切り込みを3本入れ、手前から巻く。
④巻きすの上から輪ゴムで留めて冷ます。もう1本も同様に作る。



数の子のだししょうゆ漬け



材料(作りやすい分量)
コープス 無漂白生成り塩数の子……………約200g
⌚10分 🍎約2760円 🔥250kcal 🍷4.1g
数の子の塩抜き・漬ける時間を除く (全量あたり)

〈A〉
だし……………1/2カップ
うす口しょうゆ……………大さじ1/2
みりん……………大さじ1
酒……………大さじ1



Coop's 無漂白 生成り塩数の子
数の子本来の自然な色み、コリとした歯ごたえ

作り方
①数の子をたっぷりの塩水(1%)に浸け、途中塩水を2~3回取り替えながら7~8時間浸ける。少し塩味を感じる程度に塩抜きし、薄皮をむく。
②〈A〉をひと煮立ちさせ、冷ます。
③②に①を半日~1日漬ける(ジッパー付き保存袋で空気を抜いておくとよく漬かる)。

アレンジ 数の子のクリームチーズ和え

材料(作りやすい分量)
数の子のだししょうゆ漬け……………約2本分
クリームチーズ……………50g
りんご……………1/4コ
プロッコリースプラウト……………少々
作り方
①数の子は1cm幅に切る。クリームチーズは1cm角に切り、室温に戻す。りんごは1cm角に切る。
②①をボールに入れ、和える。器に盛り、スプラウトをのせる。



お宝巻き



材料(1本分【約直径6cm×長さ18cm】)
鶏肉もも(皮付き)……………大1枚
塩……………小さじ1/4
こしょう……………少々
⌚50分 🍎約1050円 🔥1100kcal 🍷5.6g
(全量あたり)

作り方
①鶏肉は皮(④で使用)をはがし、1.5cm角に切り、下味をつける。うずらの卵は両端を切り落とし、片栗粉をまぶす(切り落としした両端は刻んで〈A〉に混ぜる)。
②にんじんは7mm角に切りゆでる。いんげんは小口切り、ぎんなんは2~3つに切る。
③〈A〉を粘りが出るまでよく混ぜ、鶏肉・②を加え、さらに混ぜる。

④アルミホイルに鶏肉の皮を広げ、その上に③をのせ、うずらの卵を一列に並べる。うずらの卵を忘れないでホイルごと巻き、ホイルの両端をねじる。もう1枚のホイルで二重に包む。
⑤蒸気の上上がった蒸し器に④を入れ、強火で約30分蒸す。熱いうちに巻きすで形を整え、アルミホイルのまま冷ます。

栗きんとん



⌚30分 🍎約670円 🔥640kcal 🍷0.1g
(全量あたり)

材料(作りやすい分量)
CO-OP 栗甘露煮……………1瓶
さつまいも……………250g
くちなしの実……………1コ
砂糖……………大さじ2

作り方
①栗甘露煮はシロップと栗に分ける(シロップは取りおく)。さつまいもは2cm厚さの輪切りにし、皮を厚めにむき、水にさらす。
②鍋にさつまいも・くちなしの実(2つに割って、お茶パックなどに入れる)を入れ、かぶるくらいの水を加え火にかける。竹串がすっと通るまで中火でゆでる。
③くちなしの実を取り除き、ゆで汁を捨てる。砂糖を加え、さつまいもをつぶす。
④シロップを全量加え、弱火にかけて木べらで混ぜる。栗を加え軽く混ぜ、火を止める。

田作り



⌚15分 🍎約400円 🔥170kcal 🍷2.2g
(全量あたり)

材料(作りやすい分量)
ごまめ……………1袋(30g)
〈調味料〉
砂糖……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ2
みりん……………大さじ1/2
いりごま(白)……………大さじ1/2

作り方
①ごまめは耐熱皿に重ならないように広げ、ラップをせずに電子レンジ(500w)で約50秒加熱する。全体を混ぜ合わせ、さらに約20秒加熱する。※冷めるとポキッと折れるまでレンジ加熱しましょう。
②鍋に〈調味料〉を煮立て、①を加えて煮からめる。
③ごまをふり、クッキングシートを敷いたパットに広げて冷ます。

昆布巻き



⌚50分 🍎約430円 🔥240kcal 🍷4.8g
昆布・かんぴょうの戻し時間を除く (全量あたり)

材料(作りやすい分量(約24コ分))
早煮昆布……………1袋
水……………3カップ
かんぴょう……………1/2袋
酒……………大さじ2
酢……………小さじ1
砂糖……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ1
みりん……………大さじ1

作り方
①昆布は分量の水に約10分つける(戻し汁は取りおく)。かんぴょうは水で戻す。
②昆布を約10cm長さに切る。端から巻き、かんぴょうで2~3か所を結ぶ。
③鍋に②を並べ、昆布の戻し汁・酒・酢を入れ、落としぶたをして火にかける。沸騰したら弱火にして約10分煮る。砂糖・しょうゆ・みりんを加え、さらに約20分煮汁が少なくなるまで煮る。火を止め、そのまま味を含ませる。
④冷めたら、2~3つに切る。

紅白なます



⌚20分 🍎約80円 🔥160kcal 🍷2.5g
(全量あたり)

材料(作りやすい分量)
だいこん……………10cm(約300g)
洋にんじん(あれば金時にんじん)……………4cm(約50g)
塩……………小さじ1/2
〈甘酢〉
酢……………大さじ4
砂糖……………大さじ2

作り方
①大根・にんじんはせん切りにする。塩をふり、しんなりしたら水気を絞る。
②〈甘酢〉を混ぜ合わせる。①を加え混ぜ、味をなじませる。

祝いえび



⌚10分 🍎約650円 🔥47kcal 🍷0.9g
(1尾あたり)

材料(4尾分)
有頭えび……………4尾
〈A〉
だし……………1/2カップ
うす口しょうゆ……………大さじ1
みりん……………大さじ1
酒……………大さじ1

作り方
①えびは背わたを除き、腰を曲げ、頭の付け根に楊枝を刺し、尾の付け根まで通して止める。
②鍋に〈A〉を煮立て、①を入れ、中火でときどき返ししながら、4~5分煮る。
③えびが熱いうちに楊枝を抜き、煮汁につけたまま冷ます。

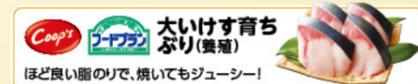
ぶりの照り焼き



⌚15分 🍎約520円 🔥340kcal 🍷1.4g
(切身1切あたり)

材料(切身2切分)
コープス フードプラン 大いけす育ちぶり(切身)……………2切
油……………小さじ2
〈調味料〉
砂糖……………大さじ1/2
しょうゆ……………大さじ1
みりん……………大さじ1
酒……………大さじ1

作り方
①ぶりは1切を、3つに切る。
②フライパンに油を熱し、ぶりを両面よく焼き取り出す。
③余分な油をふき、〈調味料〉を煮立てぶりを戻し入れ、煮汁がとろりとするまで煮からめる。



Coop's 大いけす育ち ぶり(養殖)
ほど良い脂のり、焼いてもジューシー!