

# ヒトミのぶくらく♪ししび★



おせち料理シリーズ①

2011年12月7日放送

## 栗きんとん



(c)2011 のっぽろ七丁目放送局

### 材料

- さつまいも 450g程度
- 栗の甘露煮 小ひと瓶
- 砂糖 小さじ2杯
- みりん 小さじ2杯
- 水 50ml
- くちなしの実 1個

ゆるめの仕上がりが好みなら

- 水あめ 適量

### 作り方

1. さつまいもは厚めに皮をむき、輪切りにして水にさらす。
2. くちなしの実を2つに割ってお茶パックに入れ、さつまいもと一緒に水からゆでる。
3. 水に砂糖とみりんを加え、煮溶かしておく。
4. 竹串が刺さるくらいにやわらかく煮えたら、くちなしのパックは捨て、ポテトマッシャーかすりこぎで丁寧に潰す。
5. 潰したさつまいもを、先ほど調味料を溶かした鍋に移し、よく混ぜる。
6. 栗の甘露煮のシロップを加えながら、焦がさないよう弱火で練る。

※ペースト状にしたい場合はさらに砂糖水を加えるか、水あめを加える。

7. 栗の甘露煮を添えて盛り付ける。

### ヒント

ぴったりとラップでくるみ、冷凍保存袋に入れて冷凍保存できます。  
材料が安いときに買って、作りおきして。



# ヒトミのぶくらく♪ししぴ★



おせち料理シリーズ①

2011年12月7日放送

## たたきごぼう



(c)2011 のっぽろ七丁目放送局

### 材料

- ゴボウ1本
- 白ゴマ 大さじ6
- 砂糖 大さじ2
- しょうゆ 大さじ2
- 酢 大さじ2

分量外

- 酢 少々

### 作り方

1. ゴボウは包丁の背で皮をこそげとってよく洗い、3センチくらいの長さに切ってから4つに割る。
2. 切ったゴボウを水にさらし、アクを抜く。
3. 沸騰したお湯に酢を少々加え、好みの固さになるまでゆでる。
4. 砂糖にしょうゆと酢を加え、白ゴマを混ぜて 和え衣を作る。
5. ゆでたゴボウを加えて、よく和える。

### ヒント

普段のおかずやおつまみにも使えるので、覚えておくと便利なひと品です。

酢を控えめにして和え衣を作れば、ほうれんそうやインゲンのごま和えにも使えます。



# ヒトミのぶくらく♪ししぴ★



おせち料理シリーズ①

2011年12月7日放送

## 紅白なます



©2011 のっぽろ七丁目放送局

### 材料

- 大根 1/4本(約200g)
- ニンジン 1/2本(約50g)
- 酢 150ml
- 水 150ml
- 砂糖 40g
- しょうゆ 少々

#### 分量外

- 水 500ml
- 塩 大さじ1

### 作り方

1. 大根とニンジンは厚めに皮をむき、たてに1センチ幅に切ってから、薄切りにする。  
※ニンジンの薄切りが面倒であれば、ピーラーを使っても。
2. 水500mlに塩大さじ1杯を加えた塩水につけ、10分おく。
3. 砂糖に酢と水を加えて、よく溶かしておく。
4. 大根とニンジンを絞って水気を取り、甘酢に漬け、しょうゆ少々を加えて、30分以上おく。

### ヒント

お正月の盛り付けには、イクラや柚子の皮を乗せるのがきれい。

おつまみや箸休めに、普段から食べたいヘルシーメニューです。



# ヒトミのぶくらく♪ししぴ★



おせち料理シリーズ①

2011年12月7日放送

## 黒豆



©2011 のっぼろ七丁目放送局

### 材料

- 黒豆 1カップ
- しょうゆ 大さじ2
- 砂糖 100g
- はちみつ 大さじ1
- 塩 ひとつまみ

分量外

- 錆びた釘

### 作り方

1. 黒豆は軽く洗って、2時間から3時間水につけておく。  
※錆びた釘があれば、水洗いしてお茶パックに入れ、豆と一緒に調理すると発色が良くなる
2. 黒豆を漬けた水を500mlとり、調味料を全て入れ、黒豆と合わせて炊飯器に入れる。
3. 炊飯器のタイマーを8時間以上後に合わせ、おかゆコースで炊く。  
※圧力タイプの炊飯器の場合は、説明書をよく確認のうえ、調理して下さい。
4. 炊きたてはまだ固いので、保温のまま数時間おく。
5. 一度炊飯器のスイッチを切り、もう一度おかゆコースで炊く。それでもまだ固ければ、さらにもう一度炊いて保温。

### ヒント

寝ている間と、昼間出かけている時間をうまく使って、炊飯器で調理します。年末の忙しい時期に、コンロをふさがないのも、嬉しいところですね。

