ヒトミのごくらく♪レシピ★

おせち料理シリーズ②

2011年12月14日放送

伊達巻

材料

- ●はんぺん100g
- ●卵　4個
- ●だし汁　50ml
- ●砂糖　大さじ2
- ●みりん　大さじ2
- ●塩　ひとつまみ
- ●しょうゆ　少々

作り方

1. フードプロセッサーにはんぺんをちぎって入れ、調味料を全て加えてなめらかになるまで混ぜる。
2. 卵を割りいれ、短く何度か撹拌して均一に混ざったら、オーブン用シートを敷いた型に流し、200度のオーブンで20分程度、薄い焼き色がつくまで焼く。
   ※または、フライパンに流して、ふたをして両面じっくり焼く
3. 型から出し、手で触れるくらいに冷めたら、手前に軽く切り込みを入れ、シートごとしっかり巻いてすだれに乗せ、形が崩れないよう輪ゴムなどで固定して冷やす。

ヒント

型がない場合は、牛乳パックをホッチキスで組み立てて作ってもOK。

型が小さければ肉厚に、大きければ薄い巻きの伊達巻になります。

目の粗い「鬼すだれ」を使うと、外側がデコボコした形の伊達巻になります。

ヒトミのごくらく♪レシピ★

おせち料理シリーズ②

2011年12月14日放送

煮　豚

材料

- ●豚ヒレ肉　450～500g
- ●紅茶のティーバック　3個
- ●しょうゆ　100ml
- ●酢　50ml
- ●酒　50ml
- ●砂糖大さじ1

作り方

1. 鍋に湯をわかし、豚肉と紅茶を入れる。
   ※渋みが出るので紅茶は4～5分で取り出す。
2. あくを取りながら弱火で1～2時間煮る。
3. 調味料を混ぜて軽く沸騰させ、冷ましておく
4. ゆであがった肉をビニール袋で漬けて1日以上おく

ヒント

冷凍する場合は、冷めたらすぐ冷凍庫へ。
食べる前日から冷蔵庫で解凍すれば
ほどよく味が染みます。

調味料にショウガやニンニク、ハーブなど
を加えて、オリジナルの味を楽しんでくだ
さい。

ヒトミのごくらく♪レシピ★

おせち料理シリーズ②

2011年12月14日放送

のし鶏

材料

- 鶏ひき肉　500g
- 卵　1個
- 酒　大さじ2
- しょうゆ　大さじ2
- みりん　大さじ1
- 味噌　大さじ1
- 砂糖　大さじ3
- 和風だしの素 少々
- 炒りゴマ
- 青のり

作り方

1. フードプロセッサーにひき肉の半分と卵、酒以外の調味料を全て入れ、よく混ぜる。
2. 小鍋にひき肉の残り半分と酒を入れ、よく混ぜてから火にかけてポロポロになるまで炒る。
3. 炒った肉をフードプロセッサーに加えてよく混ぜる。
4. オーブン用シートを敷いた型につめて、半分に炒りゴマをふる
5. 200度のオーブンで10分、180度で5分焼いて取り出す。
6. 冷めたら、ゴマのない半分に青のりをふる。

ヒント

切り分けて、互い違いに並べて盛り付けを。

本来はゴマではなくケシの実を使います。
手に入れば、ケシの実を使ってみて。