



材料 6人分

卵	7個
卵黄用	
砂糖	大さじ5
塩	小さじ1/4
卵白用	
砂糖	大さじ3
塩	小さじ1/4
食紅	少々



ポイント

華やかでおいしいおせち料理のレシピを三つご紹介します。梅花卵は、丸箸でくぼませて形を作るときに輪ゴムでしっかり固定するのがポイントです。

梅
花
卵
(ばいかたまご)

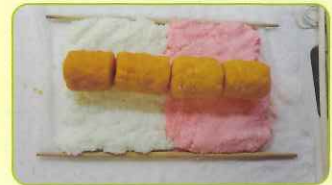
旬なレシピ

作り方

- ①鍋に卵と水(材料外)を入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にしてさらに12分ほどゆでて水にあげる。
- ②ゆで卵を卵黄と卵白に分け、卵黄は砂糖と塩を混ぜてから目の細かい裏ごし器などで裏ごす。卵白は裏ごししてから砂糖と塩を混ぜて、半分に分ける。半量には少量の水(材料外)で溶いた食紅で色を付ける。
- ③ぬれた布巾を広げ、その上に卵白が紅白にな

るように広げて約10cm×20cmの大きさのシート状にする。卵黄は直径2cm長さ5cmの俵形4本にまとめ、卵白の上に並べて巻きずしのように巻く。巻き終えたら布巾の両端を輪ゴムで留める。丸箸5本を回りに当てくぼませて梅の花の形に整え、両端と中央を輪ゴムで留める。

④③を蒸し器に入れて8分蒸す。蒸し上がったから冷まして丸箸を取り、1cmの厚さに切る。



リンゴ
きんとん

子どもに人気のきんとんを果物でアレンジ

材料 4~6人分

サツマイモ	100g	リンゴ	150g
砂糖	60g※+52g	みりん	10g
水	100ml※	塩	適宜

作り方

- ①サツマイモは皮をむき、7、8mmの輪切りにして水(分量外)にさらす。水は2、3回取り替える。
- ②①を軟らかくなるまでゆでて水を切り、砂糖(60g※)のうち少量(10g)を混ぜて裏ごし器やざるなどで裏ごしする。
- ③リンゴは皮をむいて1cm角のさいの目に切り、水大さじ1(分量外)と砂糖(52g)を入れて鍋で透明になるまで煮る。
- ④鍋に②を入れ、水(100ml※)と砂糖(②の残り)を加えて強火でよく練ってつやを出す。仕上げにみりん和塩、③を汁ごと加えて混ぜ、バットに広げて冷ます。

※目安量 砂糖は裏ごししたサツマイモの60%、水は裏ごししたサツマイモと同量



鶏
ひき肉の
鳴門巻き

鶏肉のうま味とのりが好相性

材料 4~6人分

鶏むねひき肉	200g	塩	小さじ1/3
ネギ	1/3本	片栗粉	大さじ1と小さじ2
ショウガ	1片	焼きのり	2枚
砂糖	小さじ2	油	大さじ2
しょうゆ	大さじ1		

作り方

- ①ネギ、ショウガはみじん切りにする。
- ②鶏ひき肉に①、砂糖、しょうゆ、塩、片栗粉(大さじ1)を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③のり2枚をそれぞれ裏側※が上になるよう乾いたまな板に並べ、茶こしを使って片栗粉(小さじ2)を振る。②を半分に分け、のりの上に均等に伸ばし、手前から巻いていく。鳴門巻きは2本作る。
- ④フライパンで油を熱し、③の巻き終わりを下にして置く。焼き固まったら全体を転がしながら中火で6分ほど焼く。
- ⑤④が冷めたら食べやすい大きさに切る。

※のりのざらざらした面