

家庭で楽しめる初等部の味第12号

初等部メニューの中から、お正月にふさわしい料理を選びました。
幸多き年となりますよう、心からお祈り申し上げます。

Happy New Year



松風焼き



※800人分から割り出した分量なので、
味はご家庭で調整してください。

材料(5人分)

- ①
- とりひき肉 300g
 - 酒 大さじ1
 - 長ねぎ 60g
 - 卵 1個
 - 生パン粉 80g

- ②
- 砂糖 大さじ1/2
 - 白みそ 大さじ2
 - 西京みそ 大さじ1/2
 - 湯 大さじ3
 - 植物油 大さじ1くらい
 - 白ごま 少々



くまたん

ふわふわで柔らかな食感の初等部の松風焼き。一般的な松風焼きよりなめらかな食感です。生地に入水を入れるので、こねた生地はかなり柔らかいのですが、心配いりません。初等部の伝統メニューです。紅白なますと共に正月にいかがですか。

※型にいれて焼き羽子板の形に切ると、末広を表し縁起がいいとされています。



1 材料を準備する。
鉄板にオーブンシートを敷く。
オーブンを240度に予熱する。
大きめのボウルにとりひき肉をいれ、酒をふつておく。



2 ②の調味料を分量の湯で溶く。
植物油を皿にいれる。
卵を割りほぐしておく。
長ねぎをみじん切りにする。



3 ①の中にパン粉と②の調味料、長ねぎ、卵をいれてよく混ぜ、こねる。



4 ②の植物油を手につけ、ボウルの中で生地を5つに分け、ふくらとした丸い形に整える。



5 鉄板に並べる。
白ごま少々を真ん中に乗せる。
予熱したオーブンで20分程度焼く。



6 表面がこんがり焼けて、しっかり火が通ったらできあがり。
※オーブンにより焼き上がり時間が違います。途中様子を見て調整してください。

紅白なます

※800人分から割り出した分量ですので、ご家庭で味を調整してください。



材料(10人分)

大根 500g
 人参 25g
 塩 小さじ1
 昆布 7 cm位(2.5g)

(乾物の刻み昆布でもよい。)

※あらかじめ鍋に水と昆布を
 入れておく。

④

かつお昆布だし 40ml
 ミツカン酢 40ml
 みりん 大さじ1
 酒 小さじ2
 しょうゆ 小さじ1/2
 砂糖 小さじ1~2
 塩 ひとつまみ(3本指で)
 ゆず 絞り汁小さじ1・皮少々



1 昆布のはいた鍋を火にかけ、沸騰直前に取り出す。3 cm~3.5 cm長さに切り、細めのせん切りにする。(昆布は彩り程度なので写真くらいの量で十分です。)



4 塩小さじ1をふり、よくもむ。



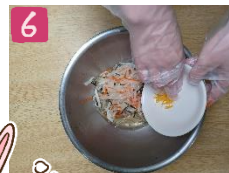
2 ④の調味料を合わせておく。
 ゆず皮の表面を削いで、せん切りにする。
 ゆずを半分に切ってしぼる。



5 重しをして水分を出す。
 ※写真は皿の上に水をいれたボウル置き、重し代わりにしています。大きめのペットボトル等でも代用できます。



3 大根を4 cm長さに切り、太めのせん切りにする。
 人参は大根より少し短く切り、細めのせん切りにする。



6 別のボウルに大根と人参を手でしぼっている。昆布とゆず皮も入れる。④とゆずの絞り汁をいれ混ぜる。30分ほど漬けておく。味を調べたらできあがり。

POINT

赤色が鮮やかな京人参を使うとお正月らしくなります。



キャララビ



冬休みも
 ぎゅうにゅうを飲もう。

各地のお雑煮の話



ニャミー

香川県のあんもちぞうに

四国の香川県では、いりこだしの白味噌のお汁に、大根、金時にんじん、あんこのはいた丸もちをいれたあんもちぞうにが食べられています。ちょっと変わった感じもしますが、白味噌にあんこがとけた甘い味は香川の人たちのお正月のごちそうです。(香川県出身・体育科主任)



関東風のおぞうに

東京や埼玉など関東のお雑煮はしょうゆ味のお汁に、人参や大根、里芋、とり肉などがはいっています。餅は四角い角餅を焼いてからいれます。香ばしい匂いとしょうゆ味が特徴です。



紅白なますの話

大根の白、人参の赤がおめでたい紅白を表していると言われてます。

初等部の紅白なますは、甘さ控えめで、さっぱりとしたゆずの風味が特徴です。簡単ですのでぜひご家庭でもどうぞ。

