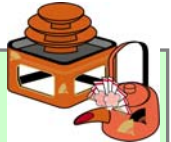




## 手作りおせち料理で新年を迎えよう！Part2

年末は外食の機会が増え、食生活も乱れがちです。家での食事に野菜、海藻、きのこ類を意識してとり入れ、ビタミン、ミネラル、食物繊維が不足しないよう注意し、肥満を予防しましょう。

今回は、おせち料理を3品ご紹介します。



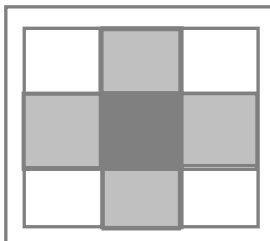
### おせち料理とは

本来、五節句（年に5回ある季節の行事）ごとに、神様に供えた料理に由来するものですが、今ではお正月料理だけを言うようになりました。神様に供えたごちそうを下げ、五穀豊穰・子孫繁栄を願って食べるものです。昔は正月に食事を作らなくてもよいように、酢の物や味の濃いものを中心に保存のきくものを作りました。おせち料理は大晦日にはすべて重箱に詰め、神様に供えるのが正式です。



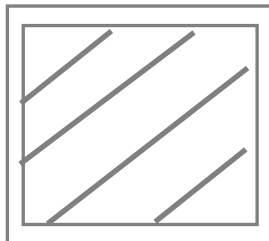
### お重詰めのいろいろ

#### 市松(いちまつ)



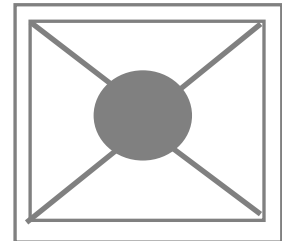
中心に福柑を置き、なますなど汁気のあるものを詰める

#### 手綱(たづな)



えびやぶりなどの焼き物に合う詰め方

#### 末広(すえひろ)



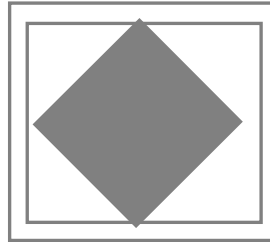
中心にゆず釜や黒豆などを おくと彩りが美しく映える

#### 段取り(だんどり)



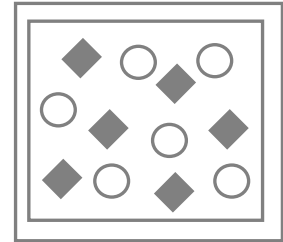
横一列に同じ料理を並べる 煮しめなどに向く詰め方

#### 隅み切り(すみきり)



真ん中のひし形に一品を詰め 四隅に違った料理を詰める

#### 乱れ盛り(みだれもり)



色々な料理を五目に取り混ぜる詰め方で上級者向き

現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。



## ～作ってみよう、手作りおせち料理～

### 伊達巻

#### 材料(1本分)

白はんぺん	30g	A	砂糖	大さじ1杯半
卵	3個		みりん	大さじ1
油	少々		酒	大さじ1/2
			塩	小さじ1/8
			しょうゆ	小さじ1/2

#### 作り方

- 1 はんぺん、卵、Aをミキサーに入れ、20秒ほどなめらかになるまでかける。
- 2 卵焼き器を熱し、全体に油を薄くひいて1を一度に流す。
- 3 2～3分たって卵の外側が固まってきたら弱火にしてふたをし、6～7分焼いて卵に火を通す。
- 4 3を裏返し、さらに弱火でさっと焼く。
- 5 巻きすの上に焼き色の濃い方を下にしてのせて巻き、冷めてから切り分ける。

#### 1人分(1/4本分)の栄養価

90kcal / 蛋白質 5.4g / 脂質 3.9g / 塩分 0.6g



### 肉巻きごぼう

#### 材料(1本分)

ごぼう	15cm	白ねぎ	5cm		
A	しょうゆ	小さじ1	のり	1/3枚	
	砂糖	小さじ2/3	ゴマ油	小さじ1/2	
	だし汁	50cc	B	砂糖	大さじ1/2
合挽ミンチ	65g		しょうゆ	大さじ1/2	
卵	1/4個		だし汁	35cc	
生姜汁	小さじ1/2		油	少々	

#### 作り方

- 1 ごぼうは皮をそぎ、すりこぎで軽くたたき酢水(分量外)で洗い、Aでやわらかくなるまで煮る。
- 2 ボウルに合挽ミンチ、卵、生姜汁、ねぎのみじん切りを入れ、よく練り混ぜる。
- 3 アルミホイルの上に油を薄くぬり、2を薄くのばし、のりを置いて1のごぼうを中心に巻く。
- 4 3のアルミホイルをはがし、ゴマ油を敷いたフライパンでころがしながら焦げ目がつくまで焼く。
- 5 4にBの調味料を加えて煮汁がなくなるまで煮込む。
- 6 5を食べやすい大きさに切る。

#### 1人分(1/2本分)の栄養価

195kcal / 蛋白質 13.6g / 脂質 11.9g / 塩分 1.2g



### 柚子大根

#### 材料(2人分)

大根	200g	A	酢	50cc
塩	小さじ1/3		砂糖	大さじ2
だし昆布	5g		みりん	大さじ1/2
			塩	ひとつまみ
			柚子の皮	1/6個分

#### 作り方

- 1 大根は皮をむき、1cm角で4～5cm長さの棒状に切り、塩をからめて重しをしておく。(できれば3～4時間おく)
- 2 だし昆布は固く絞ったぬれ布巾に挟んで少し戻し、繊維に沿って3～4mm幅に細切りにする。
- 3 柚子の皮は千切りにする。
- 4 1の大根の水気を絞り、2のだし昆布と合わせてAに漬け、重しをする。  
(できれば半日くらいおくと味がなじみます。)

#### 1人分の栄養価

60kcal / 蛋白質 0.8g / 脂質 0.2g / 塩分 1.0g