



☆簡単手作りおせちレシピ☆



芦屋市保健センター

お雑煮

年神様に供えた餅を神棚から下ろし、そのご利益を頂戴するために作った料理。神に供えたものを共に食べると（神人共食）、神から力を授かり元気ができると考えられています。

材料（子ども2人分）

水	150ml
だし昆布	2g
金時人参	15g
大根	15g
小芋	20g
白味噌	10g
白玉粉	10g
糸かつお	少々

1. 分量の水に、だし昆布を30分～1時間浸けておく。
2. 1.を火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
3. 金時人参と大根は2mmぐらいの輪切りにする。
4. 小芋は皮をむき、5mmぐらいの輪切りにし、水で洗い、ぬめりを取っておく。
5. 白玉粉は同量の水（分量外）で練り、耳たぶぐらいの硬さにし（硬ければ水を足す）4等分し丸めて指で押さえ平たくしておく。
6. 2.に3.と4.の野菜を入れ火にかけ、野菜が柔らかく煮えたら5.の団子を入れ、団子が浮いてきたら、白味噌を溶かして味をつける。



- ・ こども用のお雑煮なので、のどに詰まらせやすいおもちの代わりに白玉団子にしています。
- ・ お雑煮は他にも豆腐や三つ葉や魚を入れたり、お澄ましだったり地域や家庭によって色々違います。関西風は白味噌仕立てです。

お煮しめ

お煮しめに使われるごぼうは根野菜なので、一家の土台がしっかりするように、またれんこんは穴が空いていることから遠くが見えるように先見性のある一年を祈願する意味があります。

材料（子ども2人分）

だし	150ml
金時人参	30g
きぬさや	10g
れんこん	40g
ごぼう	30g
板こんにゃく	30g
塩	0.5g
みりん	1ml
砂糖	小さじ1/2
しょう油	小さじ1

1. 金時人参は5mm厚さに切り、梅型で抜き、ねじり梅にする。れんこんは穴の丸みにそって切り花形にし、5mm厚さに切り水にさらしておく。
2. ごぼうは皮をこそげ、2～3mmの斜め切りにし、水にさらす。きぬさやは筋を取り、さっと下茹でしておく。
3. 板こんにゃくは3mm程に切り、まん中に切り目を入れ、手綱にして下茹でしておく。
4. だしに金時人参・塩・みりんを入れ、人参が柔らかく煮えたら2.のきぬさやを入れ火を止め冷ましておく。
5. 4.のだしの半量を別鍋に移し、水を150ml（分量外）入れ、れんこん・ごぼう・板こんにゃく・砂糖・しょう油を入れ、野菜が柔らかくなり、汁けが少し残るくらいまで煮て冷ましておく。
6. 器に4.と5.を彩りよく盛り付ける。



- ・ お重に詰める時は、冷ましてから、野菜の汁けを切って盛り付け、冷蔵庫に入れておきましょう。
- ・ 二日目は刻んで再加熱し、ちらし寿司にしてもおいしいですよ。

田作り（ごまめ）

「田作り」の語源は田の肥料にイワシを使用すると、米が多く採れるため、豊年満作を祈って食べられました。また、別名の「ごまめ」の「まめ」には「達者」という意味があるため、健康を祈って食べられていたとも言われます。

材料（子ども 10人分）

ごまめ	30g	
A {	しょう油	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1
炒り白ゴマ	大さじ1/2	

1. ごまめはフライパンでポキッと折れる様になるまで乾煎りする。
（レンジで炒る方法；受け皿にクッキングシートを引き、ごまめを平らに広げて並べ、500W～600Wのレンジで2分～5分、1分毎に混ぜながら加熱する。）
2. 鍋にAの調味料を入れ火にかけ、細かい泡が立ち、とろみがついたら火を止める。
3. 2.に1.を入れ、折れない様に混ぜ、炒り白ゴマをふる。



・カレー粉や青のりを加えて味を変えれば、お正月以外の季節でもお子さんのおやつにおすすめです。



☆レシピの子どもの分量は原則としては、1歳後半から3歳児を目安に考えています。

☆レシピの分量はおおよそ子ども2人分がおとな1人分に相当します。

試食メニュー作成：芦屋在宅栄養士会

***下記のメニューはおとな向けのレシピとなっています。**

こども向けには、食材のやわらかさや大きさ、味付けを調節してください。

黒豆

「まめ」とは丈夫・健康を意味する言葉で、昔から「まめな人」などと使われる事もあったそうです。

「まめに働く」などの語呂合わせからも、おせち料理には欠かせない料理です。まめ(健康)に暮らせるようにという意味があります。

材料(つくりやすい分量)

黒豆(乾) 300g

【煮汁】

水 カップ10

砂糖 250g

しょう油 カップ1/4

塩 大さじ1/2

重曹 小さじ1/2

さびくぎ 約10本
(120g)

1. 豆は洗って水けをきる。さびくぎは洗ってさらしふきんに包む。
2. きちんとふたのできる鍋に煮汁の水を入れて火にかけ、煮立てる。火から下ろし、熱いうちに煮汁の残りの材料、さびくぎ、黒豆も加え、一晩おいて黒豆を戻す。
3. 2の鍋を強火にかけて煮立て、黒い泡(アク)をしっかり除く。差し水カップ1/2をし、再び煮立ててアクを取る。これを2~3回繰り返す、しっかりアクを取り除く。
4. 3に落としふたをして、さらにふたをし(二重にふたをし、たっぴりの煮汁の中でじっくり煮る)ごく弱火にして約8時間煮る。
5. 煮汁が黒豆にかぶるくらいまで減り、指でつぶれる程度に柔らかくなったら火を止める。そのまま冷まして味を含ませる。

紅白なます

紅白はお祝いのお水引きをかたどったもの。昔は生の魚、大根、ニンジンなどを用いて酢で味付けして作った事から膾(ナマス)と呼ばれるようになりました。現在では、大根、ニンジンの他に昆布や柚子などが用いられています。

材料(つくりやすい分量)

大根 600g

にんじん 60g

塩 大さじ1弱

酢 大さじ4

砂糖 大さじ3

水 3カップ

1. 大根は4~5cm長さに切って皮をむき、たて薄切りにして少しずらしながら千切りにする。にんじんも同じように切る。
2. 大きめのボールに1.を入れ塩をふり、もんでしんなりさせる。
3. 水気が少し残る位に絞り、合わせ酢を混ぜる。



きんとん

黄金色に輝く財宝にたとえて、豊かな1年を願う料理といわれています。日本中どこにでもある栗は、山の幸の代表格で、「勝ち栗」と言って、縁起がよいとして尊ばれてきました。

材料(つくりやすい分量)

さつまいも 500g

栗の甘露煮 20粒

甘露煮シロップ 適量

砂糖 300g

みりん 1/3カップ

塩 小さじ1/3

1. さつまいもは3cm位の輪切りにして、皮を厚くむいて水にさらす。
2. 鍋に1を入れ、たっぴりの水を注ぎ柔らかくなるまでゆでる。ざるにあげ、湯を切り、熱いうちに裏ごす。
3. 鍋に2のさつまいも、甘露煮のシロップ(加える量は固さなどの様子を見ながら)と砂糖・みりん・塩を加えて弱火にかけ、木べらで返しながらかき混ぜるまで練る。
4. 汁けを切った栗を加え、艶が出て、栗に熱が通るまで練る。