

食育シリーズ 第1弾！！



若い世代や子どもたちにも大人気！！

『洋風おせち』はいかが？！

あと約1ヶ月でお正月ですね。お正月といえば「おせち料理」。わが家は、毎年実家に親戚が集まって、おせち料理を食べるのですが、昔からの伝統的なおせちは母や義母が作り、私は洋風・現代風おせちを担当しています。今まで作ってきた中で特に好評なものを紹介します。作ってみて下さいね。

うずら卵の肉巻き（南蛮漬け）

【材 料】4人分

うずら（水煮）... 8個
豚うす切り肉... 8枚
味付けのり... 8枚
小麦粉... 適量
しょうゆ、みりん、酢... 各30cc
酒... 大さじ1
砂糖... 大さじ1
おろししょうが... 少々
だし汁... 30cc
揚げ油... 適量

【作り方】

①の南蛮漬けの材料を全て小鍋に入れて火にかけ、沸騰したら火を止めて、バット等に入れる。
豚肉を広げてのりをのせ、うずらをのせて、くるくると巻き、両端も折り込む。小麦粉をまんべんなく振る。
折り畳んだところを下にして、フライパンに油を5cmほど入れて、きつね色になるまで揚げる。
の漬け汁に入れて、味をしみ込ませる。
（3時間～漬けるとおいしいです）

半分に切ると竜の眼に見えて、縁起がいいのです。
冷蔵庫に入れておけば、日持ちします。

洋風エビの丸焼き

【材 料】4人分

頭付きエビ... 10尾
ニンニク... 1かけ
マヨネーズ... 大さじ2
塩・こしょう... 少々

【作り方】

エビは背中から尾に向かって、半分ぐらいまではさみで切り、背わたを取る。
きれいに洗い、キッチンペーパーで水気を拭き、クッキングシートを敷いた天板に並べる。
んにくをみじん切りにしてマヨネーズと塩・こしょうを混ぜる。
をのエビにかけ、オーブンで200℃で約10分焼く。

りんごきんとん

【材 料】4人分

りんご 1個
さとう 40g
さつまいも 300g
塩 少々

【作り方】

りんごは皮のきれいな部分を残して適当に皮をむき、1.5cm角に切り、さとうを加えて、やわらかくなるまで煮る。
（水を入れなくてもりんごの水分が出てくるのでOK）
さつまいもは2mmの厚さの輪切りにして、皮をむき、水にさらす。
やわらかくゆでて、ゆで汁を少し残して鍋の中でつぶす。
（裏ごしするとなめらかに仕上がります）
に、さとう・塩・水・みりんを加えて、火にかけてながら練り上げて、最後に のりんごを汁ごと混ぜ合わせる。



はじめまして。今回より、このコーナーを担当することになりました、山本弥生です。国分寺在住で、2年生の男の子と年長の女の子がいます。ファミサポでは、両方会員でお世話になっています。
以前、食に関する仕事をしていたので、『食』にまつわる情報やレシピなどをお届けできたらと思っています。よろしくお願いします。