



# 明けましておめでとうございます

## 2016管理栄養士のおせち料理

- ・八幡巻き・海老・紅白かまぼこ・田作り・たたきごぼう・紅白なます
- ・伊達巻・黒豆・栗きんとん・いちご・いなり寿司・サラダ巻き

好評いただいたのは八幡巻き！実は初挑戦でした。  
とりもも肉一枚に好きな野菜を巻きたこ糸できつめに縛ります。照り焼きのタレを作り火が通るまで焼けば完成です。  
本当に簡単ですし、見栄えもよくお弁当などに使えますね。  
一番苦勞したのは伊達巻。砂糖がきいているため大変焦げやすく苦勞した一品。オーブンを利用すると簡単にできるかもしれないですね。  
おせちというと大変そうで気が引けそうですが、多くの人に喜んでもらえると思うと力が入りますね。毎年購入されている方は一品からでも挑戦してみてくださいはいかがでしょうか。  
今年は伊達巻のように派手に賢く、黒豆のように何事もまーるくおさめ、さるのおしりのように真っ赤な一年にしたいものです。今年もおいしい食事が提供していけるよう協力して頑張っていきますので本年もよろしくお願い致します。



# 年越しそば



重箱にアルミカップやバランを使えない為、食材だけで鮮やかに盛りつけられるよう、食材の選定と配置を試行錯誤しながら工夫しました。

鯛は天然物を使い、素材の味を活かすため塩焼きにて調理し身が固くならないよう、温度に注意し焼き上げました。



# みかんの丘 おせち料理



「菊花かぶ」は丁寧に一つ一つ割り箸で挟み、切込みを均等に入れ華やかに見えるよう工夫しました。

## 巻き寿司レシピ (4本)

- ・酢飯 800g程度  
(合わせ酢 大さじ3、大さじ1、小さじ1)
- ・ほうれん草 1束
- ・干しいたけ 15g
- ・人参 100g
- ・ちくわ 2本
- ・厚焼き玉子 3本分
- ・干びょう 15g
- ・でんぶ
- ・焼きのり 3本

- ① 御飯を炊き合わせ酢を混ぜて寿司飯を作る。人肌程度に冷ましておく
- ② 具の下ごしらえ。椎茸はぬるま湯で戻し軸を取る。鍋に戻し汁をひたひたになるまで注ぎ煮立ってきたら砂糖大さじ1/2を入れて4分煮、醤油を大さじ1強を加え煮汁が少し残る程度に煮る
- ③ 干びょうは水で洗って塩もみし柔らかく茹で余分な茹で汁を捨て砂糖大さじ1と1/2を加えしばらく煮、醤油1強を加え時々上下をかえして煮汁が少し残る程度まで煮る
- ④ 人参は皮をむき1cm角の棒状に切りだし1/2砂糖大さじ1/2、塩小さじ1/3を合わせ軟らかくなるまで弱火で煮る
- ⑤ ほうれん草は熱湯で塩ゆで水気を絞っておく
- ⑥ 椎茸は薄きりに、卵焼きは立て1センチ幅に切る
- ⑦ 巻きすの上に焼き海苔を広げ、寿司飯の1/3量を広げ具の1/3量を並べて巻きすを持って一気に手早く巻く。1/8等分すると出来上がり

節分にはぜひ太巻きを！

いなりずしも簡単にできますよ

