

ふるさとの味—鳥取の食文化と正月料理—（柔らかい料理）

2007 年 12 月 15 日（日）
鳥取短期大学

献立名	材料	分量(1 人分)	作り方
全粥	精白米 水	5 0 g	全粥 米を洗い 1 時間程度浸漬して、米の約 5 倍重量の水で炊く。 全粥を作る。
伊達巻き	卵 ハンペン 砂糖 みりん 油 パセリ	4 0 g 2 0 g 5 g 6 c c 鉄板に塗る	伊達巻き (班：卵 4 個、ハンペン 1 枚、砂糖 25 g、みりん 30 cc) 班全員の材料をミキサーにかける。卵焼き器に油をひき、流し込み、ふたをして弱火で焼く。15 分～20 分焼いてから裏返して焼く。熱いうちに「鬼すだれ」で巻き、輪ゴムで止める。さめたら、適当な大きさに切って盛り付ける。
海老の姿焼	クルマエビ 塩	1 尾 0 . 5 g	海老に塩をふり、焼き網の上で焼く。
煮なます	大根 人参 ほたて貝柱水煮 (缶詰) すりごま(白) 砂糖 塩 酢	4 0 g 5 g 1 5 g 2 g 2 g 0 . 2 g 2 c c	煮なます 大根と人参はせん切りにして茹でる。材料が冷めたら缶詰の汁を切ってほぐしたほたて貝柱と調味料を混ぜて和える。
煮しめ	山芋 花にんじん きぬさや 干し椎茸 だし汁 さとう 塩	6 0 g 15 g(2 切れ) 3 枚 2 g 3 g 0 . 8 g	煮しめ 山芋は、輪切りにしてだし汁で弱火で煮る。人参は花型にしてだし汁で煮る。きぬさやは、塩ゆでしてからだし汁でさつと煮る。干し椎茸は、水で戻し煮る。
(つくね団子)	鶏ひき肉 玉ねぎ 油 卵 パン粉 牛乳 だし汁 砂糖 酒 塩	5 0 g 3 0 g 1 0 g 大さじ 1/2 大さじ 1/2 3 g 5 c c 0 . 5 g	(つくね団子) 玉ねぎは油で炒める。さめたらほかの材料を混ぜ合わせる。1 人 2 個に丸める。沸騰させた調味液で火が通るまで煮込む。

リンゴ入りき んとん	さつまいも りんご 砂糖 みりん 塩	5 0 g 3 0 g 5 g 3 cc 0 . 1 g	リンゴ入りきんとん さつまいもは、皮をむき柔らかく茹でる。砂糖とみりんも加える。柔らかくなったらつぶす。リンゴは、イチヨウ切りにして砂糖で柔らかく煮、つぶしたさつまいもに混ぜ合わせる。
すまし汁	卵豆腐（市販品） 絹ごし豆腐 三つ葉（葉先） だし汁 塩 薄口しょうゆ	2 5 g 2 5 g 5 g 1 5 0 cc 0 . 8 g 2 c c	すまし汁 調味しだし汁に、卵豆腐（市販品）と絹ごし豆腐を入れて、さっと煮る。最後に三つ葉の葉先を入れる。

メモ