

ステップアップいきいき講座

～料理講座～

☆節分料理をつくろう☆
おにはそと！ふくほうち！



講師 うえすぎ 上杉 てるこ 照子 先生

あきもと 浅本 まさえ 和恵 先生

☆中巻きずし(4本分)☆

米	2合
水	2、4合
だし昆布	7cm 角
酢	50ml
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1弱
巻き海苔	4枚
かんぴょう	1m
だし汁	100ml
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
干しいたけ	中4枚
砂糖	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
卵	2個
砂糖	小さじ1
塩	少々
かにかまぼこ(長)	4本
きゅうり	1/2本
でんぶ(市販品)	小さじ4



●すし飯をつくる

- ①米を洗ってザルにあげ30分おいたあと、水とだし昆布を入れて炊く。
- ②酢・砂糖・塩を合わせてあたため、合わせ酢をつくる。(市販のすし酢を利用してもよい)
- ③すしおけの中に湿り気を与えておく。
- ④ご飯が炊けたら、すしおけに素早くうつし、②の合わせ酢をかけて、しゃもじで混ぜてすし飯をつくる。

●具をつくる

- ⑤かんぴょうは塩もみしたあと、しばらくゆでてからだし汁と調味料で煮る。
- ⑥干しいたけはもどして、細長く切り、もどし汁でしばらく煮てから調味料を加えて煮含める。
- ⑦卵は調味して厚焼き卵を作り、4本の棒状に切る。
- ⑧きゅうりは4本の棒状に切る。

●海苔巻きをつくる

- ⑨巻簾を広げ、海苔の裏側をかるくあぶって、表を下におく。すし飯1本分(160g くらい)をむこう側5cm くらいを残して端までいっぱいを広げる。すし飯の中央に具を重ねるように置き、指で具をおさえ、手前からくりと巻いてきっちりしめて形を整える。
- ⑩巻き終わりを下にして置き、おちつかせる。おちついたら包丁をぬれふきんでふきながら、8つに切る。

☆こんにゃくのオランダ煮(作りやすい分量)☆

こんにゃく	1枚
食油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
だし汁	150cc
七味とうがらし	少々



- ①こんにゃくは表面に斜め格子の切り目を入れて、食べやすい大きさに切り、熱湯で茹でてザルにとり、水気をきる。
- ②フライパンに食油を熱してこんにゃくを入れ、表面に焼き色がつくまで炒め、しょうゆを入れて軽くいりつける。
- ③次にみりんとだし汁を加え、火を弱めて煮汁がほとんどなくなるまでゆっくり煮つめる。
- ④火を止めて七味とうがらしをふる。

☆鯨肉の竜田揚げサラダ (4人分)☆

鯨の赤身肉	100g
玉ねぎすりおろし	小さじ2
にんにくすりおろし	少々
生姜すりおろし	小さじ1
しょうゆ	大さじ1強
酒	小さじ2
みりん	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
片栗粉	適宜
揚げ油	
水菜	80g
サニーレタス	4枚
玉ねぎ(あれば紫玉ねぎ)	小1/4個
ミニトマト	6個
ポン酢しょうゆ	小さじ4
レモン汁	小さじ1.5
砂糖	小さじ1/3
ごま油	小さじ1弱
おろししょうが・赤唐辛子等	適宜



- ①鯨肉は3mm くらいの厚さにスライスする。
- ②すりおろしの玉ねぎ・にんにく・生姜、しょうゆ、酒、みりん、砂糖を合わせて①を30分～1時間くらい漬け込む。
- ③
 - ・水菜は2～3cm に切る。
 - ・サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。
 - ・玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気をきる。
 - ・ミニトマトはくし形に切る。
- ④②の鯨肉の汁気をしっかりきり、片栗粉をまぶして170度の油でカラリと揚げる。
- ⑤ぽん酢しょうゆ・レモン汁・砂糖・ごま油・好みでおろし生姜や赤唐辛子など好みの香辛料を加えてよく混ぜてドレッシングをつくる。
- ⑥野菜と竜田揚げを盛り合わせ、ドレッシングをかける。

☆チョコときなこのボールクッキー(30個分)☆

バター	50g
砂糖	30g
薄力粉	70g
きなこ	30g
チョコレート	30g
牛乳または豆乳	大さじ1
保存用ポリ袋中 (25×30)	2枚
オーブンシート	天板1枚分



- ①・バターは室温で柔らかくしておく。(または1cmの厚さくらいに切って、レンジに20秒くらいかける)
・薄力粉ときなこをポリ袋に入れて、空気を入れて口を閉じ、20～30回振り混ぜる。
・チョコレートは4～5mm角くらいに刻んでおく。
・天板にオーブンシートをしいておく。
・オーブンを170度に温めておく。
- ②ポリ袋にバターと砂糖を入れ、手でよく混ぜ合わせる。
①の粉を半量くらい入れてよく混ぜ、残りの粉と牛乳を加えてよく混ぜる。チョコレートを加えてよく混ぜ合わせる。
- ③生地を30個に分けて丸めてオーブンシートの上に並べて少し押さえる。
- ④170度に熱したオーブンで12～15分焼く。

節分には「季節を分ける」という意味があります。立春・立夏・立秋・立冬の前日が節分にあたり、本来なら年に4回訪れるそうです。また節分には、どうして豆をまくのでしょうか？これは、中国の風習が伝わったとされているようです。豆は「魔滅(まめ)」とかけ、無病息災を祈る旨趣があります。また、京都の鞍馬に鬼が出没したときに、毘沙門天のお告げにより、豆を鬼の目に投げつけると、鬼をやっつけることができたという話が残っています。「魔の目(魔目⇒まめ)」に豆を投げつけて「魔を滅する(魔滅⇒まめ)」ということです。このようなことから節分に豆をまくようになったそうです。

《まめまきの正しいやり方のひとつ。地域によって様々のようです(*´▽`*)》

- ★まず必ず炒った豆を使用します。生の豆だと芽が出てきて、鬼退治に使った邪気のついた豆が根付いて縁起が悪いそうです。
- ★一般的には奥の部屋から順番に豆まきを行い、最後に玄関にまきます。開け放った窓に向かって「鬼はそと！」と言いながら豆をまき、追い払った鬼が戻ってこられないようにすぐに窓を閉め、次に「福はうち！」と言いながら部屋の中に豆をまきます。豆をまくときは投げつけるのではなく、下手から種をまくような形で行います。「鬼はそと、福はうち」と外に向かって豆をまくことは本当は間違い。これだとせっかくの福も豆に打たれて入ってこられません。
- ★またお風呂やトイレにも投げるといいそうです。
- ★投げる人は年男(その年の干支の人)・世帯主・厄年の人で、鬼役は必要ないそうです。今では鬼役はお父さんで投げるのは子どもたちというように感じて、みんなで楽しむ行事になっています♪

