

うちの伊達ロール

1本分(18cm程度)
調理時間:約30分(冷やす時間を除く)

材料

[伊達巻のたね]
はんぺん(1cm角に切る)…55g(1枚)
卵…5個
クリームチーズ(室温に戻す)…90g
砂糖…大さじ2
(A) はちみつ…大さじ1
酒…大さじ2
みりん…大さじ1
しょうゆ…大さじ1
レーズン…15g

サラダ油…少々

作り方

[たねの作り方]

- 1 角切りにしたはんぺんを、フードプロセッサーでかくはんする。
- 2 ①にクリームチーズと砂糖を加え、さらにかくはんし、さらに卵を1個ずつ入れながらかくはんする。(5個それぞれにかくはんを行う)
*クリームチーズが容器にくっついて混ぜりにくいときは、ゴムべらで時々、混ぜていく。
- 3 最後に②に全ての調味料(A)を入れ、かくはんする。

enjoy



[焼き方]

- 1 26cmのフライパンを用意し、サラダ油をペーパータオルなどで薄く塗り、強火で熱した後、たねを流し込む。

ポイント

フライパンを強火で熱した後、中央が熱すぎてたねが焦げやすいので、一度固く絞った濡れタオル(ふきんでも可)の上に乗せて、熱を落ち着かせると、焦げにくくなります

- 2 ふたをして弱火で5分焼いたらレーズンを散らす。さらに5分焼いたら、ひっくり返してふたに載せる。ずらすようにして表面だったところを下にして弱火で1分ほど焼く。この時、竹串を中央に刺し、何もついてこなければ焼き上がり。
- 3 取り出して、両端を少し切り落す。

[仕上げ(巻き方など)]

- 1 温かいうちに、焼き色がついた面を下にして、巻きす(あれば、鬼すだれ)に置き、切り落した部分を手前に乗せる。
- 2 切り落した部分を芯にして、しっかり巻く。
- 3 巻きすからいったんとり出し、もう一度巻きすに乗せて、もう一度しっかり巻く。
- 4 輪ゴム2本で巻きすを固定し、完全に冷めるまで置く。食べやすい厚さに切り分ける。



かぼまゆシチュー

4皿分
調理時間:約60分

材料

かぼちゃ(一口大に切る)…320g(皮と種を除く)
じゃがいも(一口大に切る)…160g
たまねぎ(みじん切り)…20g
伊達鶏ひき肉(胸肉)…160g
市販のクリームシチュー(固形あるいは顆粒)2皿分
ブロッコリー(トッピング用)…4房(40~60g)
水…500~600ml
塩・こしょう(お好みで)

[カラフルまゆだんご] ※白・緑・赤 各8個分
白 白玉粉…60g、水…55~58ml
緑 白玉粉…60g、桑パウダー…1.5g、水…55~58ml
赤 白玉粉…60g、にんじん(すりおろし)…55g、レモン汁…3g、水…ごく少量

作り方

[シチューを作る]

- 1 厚手の鍋にかぼちゃ、じゃがいも、たまねぎと水を入れ火にかける。沸騰したら、鶏ひき肉を加え軟らかくなるまで10分ほど煮る。
- 2 ①を煮ている間に、トッピング用のブロッコリーをゆでる。火が通ったらザルに取り、そのまま冷ます(水に入れない)。
- 3 ①をマッシャーや穴じゃくしでつぶし、クリームシチューを加えて煮溶かす。(好みで、塩・こしょうで味を調える)
- 4 深みのある器に③を盛り付け、カラフルまゆだんごを放射状に、中央にブロッコリーを飾る。



[カラフルまゆだんご]

- 1 だんごをこねる。
白:白玉粉に、水をくわえながら、耳たぶくらいの硬さにこねる。ひとまとめにして、8等分にし、まゆのような形のだんごにする。
緑:白玉粉に桑パウダーを加えておき、白まゆだんごと同様に作る。
赤:白玉粉に、にんじん、レモン汁を加えてこねていく。少しかためなので、水をごく少量加える。その後は、白まゆだんごと同じ。
- 2 だんごをゆでる。
たっぷりの沸騰したお湯に、まゆだんごを入れる。しばらくして、浮き上がってきたら、冷水に取る。

enjoy



まゆだんごの作り方を披露する里山がっこうの高野すみ子さん

★材料選び・巻き方のポイント

- はんぺんはメーカーによって味が異なります。このレシピには「紀文のはんぺん」をお使いになることをお勧めします
- 伊達巻の巻き方は、焼き色が付いた面を下にして巻くとよいでしょう

★覚えておいて欲しい「まゆだんご」の由来

かつて養蚕が盛んだったこの地方では、その年の「まゆ」の豊作を祈って旧暦2月16日に米の粉のだんごを作り、これを「まゆ」に例え、きな粉などをまぶして「まゆ」の上に散らし、神様にお供えしました。また、使用する米(クズ米)は、だんごに加工することで有効利用していたそうです。