

おせち料理に使える簡単レシピ

・赤飯（炊飯器で炊く赤飯）

【材料】	もち米	3合（450g）
	白米	1合（150g）
	小豆	100g～125g
	水	（小豆の煮汁と合わせて、 4合の目盛りまで）
	塩	4g（小さじ1弱）

もち米	1合（150g）
白米	2合（300g）
水煮小豆缶	1缶
水	（3合の目盛りまで）
塩	3g（小さじ2/3）

時間短縮で簡単に！

【作り方】

- ①準備：米とあずきは水でさっと洗って水切りしておきます。
- ②鍋にあずき、水を入れて火にかけ、沸騰したら灰汁を取るため1回煮汁を捨てる。
もう一度、水を加えて中火で15～30分程茹で、火から下ろします。
（赤飯用の水煮小豆缶を使うと、時間短縮で簡単です）
- ③あずきと煮汁を分けます。
- ④炊飯釜に米、②の煮汁を入れ、4合の目盛りまで水を注ぎます。
- ⑤②のあずきを加え、塩を加えて混ぜて炊飯します。
- ⑥器に盛り付ける。（お好みで少しごま塩を振ってもいいです。）

・田作り

白いご飯にのせてもおいしく保存性も高いので、常備菜におすすめの、おせち料理の一品です。

【材料】	（材料3人前）	
ごまめ（いわし素干し）	40g	（くるみ・アーモンドなど 40g）
砂糖	大さじ3	} A
しょうゆ	大さじ2	
酒	大さじ2	
みりん	大さじ2	



【作り方】

- ①ごまめとくるみをフライパンに入れて、中火～弱火の火加減でから炒りします。
- ②焦げないように気をつけながら、およそ10分、簡単に指で折れるようになるまで炒ります。
- ③カラカラになったら火からおろし、バットに広げて冷まします。
- ④フライパンにAの材料を入れて、とろみがつきツヤが出るまで煮詰めます。
- ⑤火を止めて、熱いうちに冷ましたごまめを加えて全体にたれを絡めます。
- ⑥クッキングシートを敷き、⑤がくっつかないように広げて冷まします。

・栗きんとん（さつまいもを使って簡単きんとん）

【材料】（材料3人分）

栗の甘露煮 6個
 さつまいも 200g
 （くちなしの実 1個）
 上白糖 50g
 みりん 大さじ2
 はちみつ 大さじ1
 塩 ひとつまみ

甘露煮シロップ
 を代用しても
 おいしいです。



【作り方】

準備. 栗甘露煮は、飾り用3個、混ぜ込み用3個にわけます。

①さつまいもは皮をむき、輪切りにし、水に10分浸けアク抜きをします。



包丁が危ない場合は
 ピーラーで皮むきを。



くちなしの実

②小鍋に水、さつまいもを入れ、さつまいもが柔らかくなるまで茹でます。

（くちなしの実1個をお茶パックに入れて加えると色がきれいに仕上がります。）

③小鍋の水気を切り、上白糖を入れます。木べらでさつまいもを潰しながら混ぜます。

④みりん、はちみつ、塩を加え、弱火にかけて練ります。

⑤混ぜ込み用の栗甘露煮を入れ混ぜ合わせます。

⑥バットに広げ冷まし、盛り付けたら完成です。

・ぶりの照り焼き（フライパンで作る）

【材料】（材料2人分）

ぶり 2切れ
 塩 小さじ1/4
 片栗粉 大さじ1
 サラダ油 大さじ1

しょうゆ 大さじ2
 酒 大さじ2
 みりん 大さじ2
 砂糖 大さじ1
 すりおろし生姜 小さじ1/2



A

【作り方】

①ぶりに塩を振り15分置きます。

②を熱湯でさっと湯通しして、冷水で優しく洗います。

③キッチンペーパーで水気を取り片栗粉を薄く塗ります。

④Aをすべて合わせます。すりおろし生姜はお好みで加えます。

⑤フライパンにサラダ油をしいて、両面にこんがり焼き色がつくまで焼きます。

⑥④を⑤に入れて煮詰めます。

⑦とろみがついたら完成です。

・紅白なます

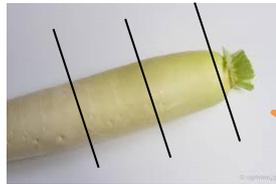
【材料】 (材料 4 人分)

大根 150g
にんじん 50g
砂糖 大さじ2
酢 大さじ3
塩 小さじ1/2
いりごま 少々



【作り方】

①大根とにんじんを干切りにして塩もみをします。



大根とにんじんは、同じ長さ・太さに均一に切りましょう。
見た目がきれいになるとともに、塩もみの塩が均一に浸透し、食べた時の食感や味も良くなります。

②水分が出てきたら水気を絞って、Aの合わせ調味料を加えてあえます。

③いりごまをふったら完成です。

・酢れんこん

【材料】 (作りやすい分量)

れんこん 小一節 (150g)
砂糖 大さじ3
みりん 大さじ2
酢 大さじ4
塩 二本指でひとつまみ
水 120cc
昆布 4cm
鷹の爪 (小口切り) 1/4 本分



【作り方】

- ①鍋に、Aの材料を全て入れ、30分程おいておきます（その間、手順②の作業をします）。
- ②れんこんは皮をむき、3~4mm厚さにスライスします。切ったら直ぐに薄い酢水につけます（15分程度）。
- ③穴と穴の間をV字にカットしてから角を丸く整え、花れんこんにします。
- ④①の鍋を火にかけて、沸騰直前に昆布を取り出します。
- ⑤煮立ったられんこんを入れ、一煮立ちしたら直ぐに火を止めます。
- ⑥鷹の爪を加え、そのままの状態に粗熱を取ったら完成です。