

# くり 栗きんとん

## Kuri Kinton (Sweet Chestnut Paste)



きんとんの黄色は、宝物を表し、豊かな一年を願います。栗は勝負に勝つ、という縁起が良い意味があります。

“Kurikinton” is a candied paste made from chestnuts and sweet potatoes. Its golden color represents “treasure”, symbolizing prosperity for the coming year. The chestnuts symbolize “victory” and bring good luck.

### ざいりょう やく にんぷん 材料【約5人分】

- ❖ さつまいも 1本  
(400グラム程度)
  - ❖ くちなしの実 1個
  - ❖ 栗の甘露煮 1瓶
- A: 砂糖 100グラム  
甘露煮のシロップ  
みりん 大さじ1  
塩 ひとつまみ

### てじゆん 手順

- ① さつまいもを1センチの厚さの輪切りにして皮を厚めにむく。
- ② 10分位水にさらし濁ったら水を取り替える。
- ③ くちなしの実をお茶用パックに入れてすりこぎでつぶす。
- ④ さつまいもの水気を切って鍋に入れ、かぶるくらいの水と③を入れる。
- ⑤ ④を強火で沸騰させ、中火で10分位煮て、さつまいもが軟らかくなったら火を止める。
- ⑥ くちなしを取り出して、ゆで汁を捨てる。熱いうちにうらごしする。
- ⑦ ⑥を弱火にかけ、Aを数回に分けて加えながら、木べらでよく混ぜる。つやが出てなめらかになるまで練る。(15分~20分くらい)
- ⑧ 栗を入れ火を止め、さっくりと混ぜる。

こうはく

# 紅白なます

## Kouhaku Namasu

### (Red & White Vinegar-Seasoned Salad)



あか しろ いろ こと あらわ へいわ やす ねが いわ  
赤と白の色はおめでたい事を表し、平和と安らかさを願います。お祝い  
ごとに使う水引きをイメージしています。

The color of this salad is inspired by “mizuhiki”, the red and white strings used to wrap gifts. The combination of red and white represents “good fortune” and is said to bring tranquility and peace.

#### ざいりょう 材料【5人分】

- ❖ だいこん 300グラム
- ❖ にんじん 50グラム
- ❖ しお こ 小さじ 2分の1
- ❖ A : す おお 大さじ4
- さとう おお 砂糖 大さじ2
- しお ひとつまみ 塩 ひとつまみ
- じる 柚子のしぼり汁
- おお 大さじ1
- ❖ かわ 柚子の皮せんぎり 少々

#### てじゆん 手順

- ① だいこん にんじん かわ 大根と人参の皮をむいてうすぎりにする。
  - ② まい はな かたち かたぬ 5枚ずつ花の形に型抜きをする。のこ 残りはせんぎり 切りにする。しお ふ 塩を振ってかるくもんで、ふんぐらい 10分位おく。
  - ③ みずけ で やわ 水気が出て、軟らかくなったら、しっかりしぼり、Aを混ぜあわせて、なじむまでおいておく。
  - ④ うつわ も 器に盛りつけてゆずの皮をかざる。
- \* こんかい ぞう による だいこん にんじん まい かたぬ  
今回はお雑煮用に 大根と人参 5枚ずつ型抜きをしておく。

だ て ま

# 伊達巻き

## Date-maki (Rolled Omlet)



「伊達」は、華やかさや派手さを表します。  
巻きものに似ていることから、学問の望みがかなうと言われます。

The Japanese word "date" means splendid or flamboyant. Its shape is much like a handscroll, so it is said to grant one's wishes for academic achievement.

### 材料【す巻き一本分】

- ❖ 卵 4個
- ❖ はんぺん 大1枚
- ❖ 砂糖 大さじ5
- ❖ 塩 小さじ1/3
- ❖ みりん 大さじ1
- ❖ サラダ油 少々
- ❖ 酒 大さじ1

### 手順

- ① ミキサーの中にすべての材料を入れて滑らかにする。  
鍋の底にサラダ油を薄く引き、①を流し込む。弱火で15分焼く。蓋をするが、蓋がない場合はアルミ箔を使う。
- ② 表面を押してみても、フワフワして、乾いたら、鍋から取り出す。
- ③ す巻きに置いて、浅く切れ目を入れる。はみ出たところを芯にして巻く。輪ゴムで止めて立てておく。
- ④ 10分して、はずしたら出来上がり。

まつかぜ や

# 松風焼き

## Matsukaze Yaki

### (Meatloaf with poppy seeds)



ひょうめん 表面はけしの実（ごま）があるのに裏には何もないことから、かくごと  
ない様子を意味し、「新しい年も正直に」の願いが込められています。

While there are a lot of sesame seeds on the front side, the back side has none, representing that “there is no secret” and symbolizing a wish for an honest life in the New Year.

#### ざいりょう やく にんぶん 材料【約5人分】

- ❖ とりひき肉 150グラム
- ❖ A: 味噌 25グラム
- 砂糖 大さじ1
- みりん 小さじ3/4
- ❖ 卵 1/2個
- ❖ 片栗粉 大さじ3/4
- ❖ けしの実 大さじ1/2
- なければ白ごま
- ❖ 楊枝

#### てじゆん 手順

- ① オーブンを200℃に予熱する。
- ② Aと水（大さじ1）を合わせ、練りみそを作る。
- ③ ひき肉をフードプロセッサーにかける。
- ④ ③に②、溶いた卵、片栗粉を加えて、再びフードプロセッサーにかける。
- ⑤ ④をクッキングシート上に長方形に広げ、（厚さ7ミリ程度）、予熱したオーブンで10分焼く。
- ⑥ けしの実、または白ごまを振り、再び200℃のオーブンに入れて5分焼く。
- ⑦ 冷めたら食べやすい大きさに切り、楊枝をさす。

こうはく

# 紅白かまぼこ

## Red & white kamaboko



おめでたい<sup>こうはく</sup>紅白のかまぼこ。<sup>こうはく</sup>紅白の色は<sup>いろ</sup>幸運を、<sup>こううん</sup>半月の<sup>はんげつ</sup>形は<sup>かたち</sup>日の<sup>ひ</sup>出を<sup>で</sup>あらわ表しています。

Kamaboko is a type of boiled fish paste. The combination of red and white represents good luck and its shape symbolizes a sunrise.

### ざいりょう 材料

- ❖ <sup>べに</sup>紅かまぼこ <sup>ほん</sup>1本
- ❖ <sup>しろ</sup>白かまぼこ <sup>ほん</sup>1本

### てじゅん 手順

- ① <sup>いた</sup>かまぼこと<sup>あいだ</sup>板の<sup>ほうちよう</sup>間に<sup>さ</sup>包丁を<sup>い</sup>差し入れて<sup>き</sup>切り、<sup>いた</sup>板からはずす。
- ② <sup>はし</sup>端をそろえて、<sup>ほん</sup>2本の<sup>なら</sup>かまぼこを並べ、<sup>ほんいっしょ</sup>2本一緒に<sup>はば</sup>1センチ幅に<sup>き</sup>切る。
- ③ ②を、<sup>べに</sup>紅・<sup>しろ</sup>白交互に<sup>なら</sup>並べて、<sup>たて</sup>縦に<sup>とうぶん</sup>2等分に<sup>き</sup>切る。
- ④ <sup>かたほう</sup>片方の<sup>はんぶん</sup>半分を<sup>まいぶん</sup>1枚分ずらして、<sup>いちまつもよう</sup>市松模様にする。はみ出た<sup>で</sup>1枚を、<sup>まい</sup>欠けたところへ<sup>か</sup>移動<sup>どう</sup>する。
- ⑤ <sup>うつわ</sup>器に<sup>も</sup>盛りつける。



いちまつもよう  
市松模様

# ぞうに じ た お雑煮 (すまし仕立て)

## Ozoni (Special New Year Soup)



お雑煮は地方によっていろいろな種類があります。おもち、海の幸、山の幸を入れます。関東地方では、「すまし仕立て」が好まれます。

Ozoni is a special type of New Year's soup containing rice cakes, vegetables, chicken etc. The style and taste differ according to the region. For example, people in the Kanto region prefer clear soup.

### ざいりょう にんぶん 材料【5人分】

- ❖ とり にく まい 鶏もも肉 1枚
- ❖ なると まき ほん なると巻き 1本
- ❖ おもち 5個
- ❖ だいこん すこ 大根 少し
- ❖ こまつな わ 小松菜 1把
- ❖ しお しょうしょう 塩 少々
- ❖ さけ しょうゆ おお 酒/しょうゆ 大さじ3
- ❖ みりん おお みりん 大さじ2
- ❖ みつば わ みつば 1把
- ❖ ゆず皮 かわ 柚子皮
- ❖ かつおぶし こんぶ 鰹節、昆布

### てじゆん 手順

- ① こんぶ ひとばんみず ひた 昆布を一晩水に浸しておく。
- ② ①をよわび かけ、ふつとう 沸騰する前に取りだす。つよび 強火にしてから かつおぶし いっき 鰹節を一気に加え、ゆ 湯に沈めて 10分待つ。
- ③ とり にく い 鶏もも肉を入れてあくを取る。調味料で味をつける。
- ④ こまつな や、みつばは、ゆでて切る。
- ⑤ おもちは 両面をこんがり焼く。
- ⑥ おもちに汁を入れ、その上になると巻きやこまつな、みつばを置く。最後にゆず皮を飾る。