



コスモス弁当

2月 雛祭り弁当

<お品書き>

- ① 海老の散らし寿司
- ② 挽肉餡の里芋饅頭（クルミ味噌タレ）
- ③ 赤飯
- ④ 煮物色々（車麩の照り焼き、さつま芋、蕪、桜人参、菜の花）
- ⑤ ヨーグルトプリン
- ⑥ キンカンなます、分葱のぬた



雛祭り弁当

<海老の散らし寿司>

●材料&準備（4人分）

- ・米2合 洗ってザルに15分程上げて置く。
（昆布5cm、酒大さじ2を入れて水は規定の目盛りよりやや少な目に炊く）
- ・油揚げ 1枚（油抜きして縦3等分に切って細切りにする）
- ・生椎茸（中）4枚（サッと水洗いして軸を切り落とし細切りする）
- ・人参（中）1/3本（皮をむき長さ2cmに切って千切りする）
- ・絹サヤ 8枚（洗って筋を取り小鍋に湯を沸騰させ絹サヤと塩一つまみ入れ
1分茹で箸に取って斜め3等分に切る。）

a 具を煮る調味料

（出し汁 150ml 砂糖 酒 味醂 醤油各大さじ1と1/2）
細切り海苔1つまみ 煎り白胡麻 大さじ3 錦糸卵4枚を千切りする。

甘酢

（酢60ml 砂糖大さじ2強 塩小さじ1）
サラダ海老8尾 甘酢大さじ2を混ぜて味付けする。

●作り方

- ① 鍋に a と椎茸、油揚げを中火にかけて煮て汁気が無くなりかけたら人参を加えて混ぜながら 1～2 分煮て火を止めて味を馴染ませる。
- ② 炊き上がった御飯を飯台又はボウルに一気に入れ **甘酢** を回しかけ、水を切るようにしゃもじを動かして混ぜ合わせ、うちわであおぎ艶を出す。
- ③ ①の具材と白胡麻を②に加えて均一にサクッと混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛り海老、錦糸卵、絹サヤの順に載せて刻み海苔をあしらいます。



*海老を使用する場合

- ・海老（中）4尾

- ①海老の剣と背ワタを取り、塩を振りかけてもみ込み水洗いをする。
- ②鍋に海老とヒタヒタの水を入れ中火で色が変わるまで茹でる。
- ③箆に上げ尾を残して殻をむく。
- ④1時間程甘酢に漬け込む。水気をふき寿司飯にのせる。

<挽肉餡の里芋饅頭（クルミ味噌タレ）>

●材料（70～75食分）

- ・里芋 冷凍 4 p 生里芋 3 p（皮をむき冷凍里芋の大きさに切り冷凍する）

中に入れる餡

- ・鶏挽肉 800g
- ・炒め玉葱 1個分（粗みじん切りしてオイルで炒める）

調味料

（白味噌大さじ2 生姜みじん切り大さじ1 醤油、砂糖、酒各大さじ2）

クルミ味噌

- ・昆布茶大さじ2強



●作り方

- ①里芋は柔らかく茹でる又は圧力鍋使用。水気をきりマッシャーでつぶして昆布茶を入れ全体を混ぜ等分にする。
- ②挽肉は湯煎して策に上げ水切りする。フライパンで玉葱を炒め挽肉と調味料を入れ汁けがなくなるまで入り煮する。等分にする。
- ③一つ分の里芋を手の平に広げ②の餡を入れて包む。片栗粉をバットに広げ里芋を置いておく。
- ④揚げ油を160℃に熱し里芋に片栗粉をまぶし余分な粉をはたき揚げる。表面をカリッと揚げて油を切る。
- ⑤器に饅頭を入れクルミ味噌を垂らしひねり胡麻を散らす。



<クルミ味噌>

●材料

- ・クルミ 100g (味噌300g すり胡麻50g みりん 醤油各大さじ1)
 - ・砂糖80g
- すり鉢でクルミをザックリすり残りの材料を加えてすり混ぜる。

<赤飯>

●材料

- ・餅米 1kg (約7合) 18~20合
 - ・ささげ 100g (もち米の約1割) or 小豆
(塩小さじ1 砂糖小さじ2)
- ふりかける黒塩胡麻 適量



●作り方

- ① ささげをたっぷりの水で煮る。煮え立ってから5分位煮て、策に取り煮汁を捨てる。4~5倍の水を加えコトコトと弱火で8分通り茹でて、汁とささげを分ける。汁はしゃもじに入れて上から流下させて空気に触れさせる。数回繰り返す。(色が鮮やかになります)
- ② 餅米を研ぎ①の煮汁に一晩浸けてザルに上げ水気を切る。(汁はボウルに入れ水を加えて、約10位にして塩、砂糖各大さじ1を加えて置く)
(塩、砂糖を加えることで冷めても、固くありません)

- ③ 蒸し器に濡らした布巾を広げ、もち米とささげを入れ軽く混ぜ、真ん中を開けて（強火）で15分間蒸す。（途中上下返す）
- ④ 15分経ったら、餅米を布巾ごと取出し②のボウルの汁に全体を浸み込ませる。
又、蒸し器に戻して10分～15分蒸し上げる（10分で、もち米の様子を見ると良いです）（真ん中を開ける）
- ⑤器に盛り黒塩胡麻をふる。

<人参と蕪煮・菜の花浸し・車麩の揚げ焼き煮・芋蜜煮>



●材料&作り方（作り易い材料）

<人参1本と蕪3個>

調味料（出汁200mlと味醂大さじ1、砂糖小さじ1、薄口醤油小さじ2）

- ①人参1本(皮をむき梅の型抜きする)

蕪3個（茎を2cm付けて、皮をむき6等分に切り流水に浸し茎の間の汚れを取る。葉は茹でる）

- ②鍋に調味料と人参を入れしんなりしたら蕪を入れ3～4分煮て火を止め、味を含ませる。

<菜の花1把>

菜の花は伸び過ぎた茎は切り除き、塩を加えた熱湯で固めに茹で箸に上げ手早く仰いで冷ます。縦半分に切りだし汁50mlと薄口醤油小さじ2に浸し味を含ませる。

<車麩の揚げ焼き煮>

●材料

車麩6枚分（たっぷりの水に30分浸してしっかり両手で挟み水を切る）
8等分に切る。煮汁（出し汁600ml 砂糖80g 醤油160ml
酒、味醂各50ml 生すりおろし生姜1かけ分）片栗粉適量



●作り方

- ① 1枚を8等分に切り煮汁の汁に15分漬け込む。
- ② 水気を絞り片栗粉をまぶしフライパンにサラダ油を大さじ2程熱しこんがり両面を焼き一旦バットに移す。
- ③ 漬けた汁をフライパンに入れフツフツしたら車麩を加えて全体を混ぜつやを出し、汁が無くなるまで絡める。

<芋蜜煮>

- ・ さつま芋 2本 (300g) ・ くちなしの実 1個
- ・ レモン 1/2個 水 600ml ・ グラニュー糖 180g



●作り方

- ① さつま芋は1cm厚さの輪切りにして水にさらす。
- ② くちなしの実を割り入れた湯で柔らかく茹でて、水にさらし水気を切る。
- ③ 鍋に水とグラニュー糖を合わせ一煮立ちさせ、さつま芋を入れて弱火で柔らかくなるまで煮る。レモンの輪切りを加えて火を止め、そのまま冷まして味を含ませる。

<ヨーグルトプリン>

●材料

- ・ 牛乳 250ml
- ・ プレーンヨーグルト 150g
- ・ グラニュー糖 大さじ3
(ゼラチン5g 水大さじ2で溶いて置く)



●作り方

- ① 鍋に牛乳1/2量とグラニュー糖を入れ火にかけて砂糖が溶けたら火を止める。
- ② ゼラチンを入れ溶かす。残りの牛乳とヨーグルトを入れよく混ぜる。バニラエッセンスを1~2滴振る。
- ③ 容器に入れて冷やす。(1カップに60ml軽め入れ、10カップ分)

アドバイス

バニラエッセンスと食紅少々入れて混ぜるとお節句に向いてるデザートです。
ホイップ、苺、ミントなどトッピング…

<キンカンなます>

●材料（4人分）

・大根150g ・人参30g ・キンカン4～5個（スライスして種を外す）

甘酢

（酢150ml 水100ml 砂糖40g）白胡麻少々

●作り方

- ① 大根、人参は皮をむき1cm厚さに切って薄く短冊切りにする。（繊維と平行に切ると食感が良い）
- ② ボウルに（水500mlに塩大さじ1）作る。①を約10分漬け込む。しんなりしたら箸で上げて強く水気を絞る。
- ③ 甘酢の材料を合わせ、砂糖を溶かして、②とキンカンを漬ける。20分以上置いて味を馴染ませ白胡麻を加えて器に盛る。

ポイント

*野菜に直接塩をふらず、塩水に漬けると、全体に均一に馴染む。

*水気をしっかり絞ることでシャキッとした食感になる。

