

キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

料理人が伝える 家庭でつくるおせちの魅力

<YouTubeライブ配信&ホール観覧>

根菜鴨ロース

蕪と金時人参、金柑のなます

袱紗玉子

海老の甘酢漬け

根菜鴨ロース

材料：4人分

鴨むね肉	2枚 (450~500g)
ごぼう	9cm (30~40g)
にんじん	5cm (40~50g)
にんにく	1かけ
溶き辛子	適量

A	水	500ml
	マンジョウ 国産米こだわり仕込み 料理の清酒	150ml
	キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	125ml
	砂糖	60g

<作り方>

- (1)鴨肉は冷蔵庫から出して1~2時間おいて、完全に室温に戻す。皮目に包丁を入れる。
- (2)ごぼうは4.5cmの拍子切り、にんじんは5mm程度の厚さに切る。にんにくは皮をむく。
- (3)(2)のごぼうとにんじんを耐熱容器に入れ、ラップをして600Wの電子レンジで1分30秒加熱する。
- (4)フライパンで(1)の鴨肉の皮目を弱火でじっくりこんがり焼き、裏返して肉の色が変わるまでさっと焼く。
- (5)Aの材料とにんにく、(3)のごぼうとにんじんを鍋に入れて火にかけ、アルコールが飛んだら火を止め、(4)の鴨肉を入れる。キッチンペーパーを落とし、ふたをしてそのままコンロの上に60~80分おく。冷めたら容器に移し、冷蔵庫で一晩おく。
- (6)(5)の鴨肉を適宜切り、溶き辛子を添える。

※保存：煮汁ごと密閉容器に入れ、冷蔵庫で約3日間

蕪と金時人参、金柑のなます

材料：4人分

かぶ	300g
金時にんじん	80g
きんかん	6個程度
塩	約8g（材料の2%の塩）
酢	約30g（水分をしぼった材料の重量の10%）
砂糖	約15g（水分をしぼった材料の重量の5%）
ゆず（あれば）	盛りつけの時にゆず釜にする

<作り方>

- (1)かぶとにんじんは皮をむき、それぞれスライサーで薄い輪切りにする。
- (2)(1)をポリ袋に入れ、(1)のかぶとにんじんの重量の2%の塩を入れ全体になじませる。
軽くもんでいると水分が出始め、徐々にしんなりしてくる。空気を抜いてしっかり袋の口を結ぶ。10分程して全体に塩がなじんだらしっかり水分をしぼる。
- (3)(2)の水分をしぼった野菜の重量の10%の酢、5%の砂糖を加えて混ぜ合わせ、15分程度おいて味をなじませる。
- (4)きんかんの種を取り、輪切りにして(3)に加え軽く和える。
- (5)あればゆずの内側をくり抜き、ゆず釜にして(4)のなますを盛りつける。

※保存：冷蔵庫で約4日間

袱紗玉子（ふくさたまご）

材料：4人分

卵	6個
だし汁	80ml
マンジョウ 米麴こだわり仕込み 本みりん	大さじ2
キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたてうすくち生しょうゆ	小さじ2
にんじん	50g
玉ねぎ	50g
三つ葉	20g
油	適量
塩	少々

<作り方>

- (1)にんじんと玉ねぎは粗みじん切りにし、油で炒め、うすく塩をふる。全体がしんなりしたら冷ます。
- (2)三つ葉は葉を含め、1.5cmのざく切りにする。
- (3)卵とだし汁、みりん、うすくちしょうゆをボウルに入れてよく混ぜ、(1)と(2)を混ぜ込み、耐熱容器や流し缶に流して180℃のオーブンで20～30分程度焼く。

※保存：冷蔵庫で約3日間

海老の甘酢漬け

材料：4人分

えび（殻つき・冷凍） 8尾

甘酢

水 200ml

酢 100ml

砂糖 70g

塩 3g

赤唐辛子（輪切り） 少々

昆布 3cm×3cm

<作り方>

- (1)甘酢の材料を鍋に入れて火をかけ、砂糖が溶けたら火を止めて冷ます。
- (2)えびの背ワタを竹串で取り除き、「つの字」になるよう関節の間に竹串を打つ。
- (3)鍋に湯を沸かし、酢少々（分量外）を加え、えびを2分湯がき、ざるに上げる。
- (4)(1)の甘酢に串から抜いた(3)のえびを半日以上漬ける。提供する時にえびの殻をむき、端を切り揃えて盛りつける。

※保存：冷蔵庫で約3日間