

## キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

手づくりに挑戦！家庭のおせち  
〈YouTubeライブ配信&ホール観覧〉

黒豆

ごまめ

きんとん

煮しめ

## 黒豆 ～ まめに働く、まめに暮らす 子孫繁栄、五穀豊穰

### 材料：つくりやすい分量

黒豆（乾）	250g
塩	小さじ1/2
重曹	小さじ1/2
砂糖	150g
キッコーマン 特選 丸大豆しょうゆ	大さじ2

### <つくり方>

- (1)黒豆は洗って水けをきる。鍋に水を入れ、塩と重曹を溶かし、黒豆を入れて一晩おく。  
(6時間以上)
- (2)(1)の鍋をそのまま火にかけて、沸騰しかけてきたら、弱めの中火にする。
- (3)ことごと沸いているくらいの火加減で、ふたはせず4～5時間ゆでる。時々アクを取り、豆がゆで汁から出ないように気をつける。途中でゆで汁が蒸発し、豆が汁から出そうになったら、豆がかぶるくらいに湯を足す。
- (4)黒豆を指でつまんで、つぶれるくらいにやわらかくなったら、砂糖、しょうゆを加えて中火を保ちながら、さらに10分煮る。
- (5)火を止めてそのまま冷ます。

※保存：煮汁ごと密閉容器に入れ、冷蔵庫で約1週間

# ごまめ（五万米） ～ 五穀豊穰

## 材料：4～6人分

田作り(ごまめ) .....	60g	
A {	マンジョウ 国産米こだわり仕込み 料理の清酒 .....	60ml
	砂糖 .....	大さじ1
	キッコーマン 特選 丸大豆しょうゆ .....	大さじ1
	マンジョウ 米麴こだわり仕込み 本みりん .....	大さじ1
	米油 .....	小さじ1
粉山椒 .....	少々	
揚げ油 .....	適量	

## <つくり方>

- (1)鍋に揚げ油を2cm深さくらいに入れ、170℃に熱し極弱火にする。
- (2)ごまめを入れて2分30秒揚げる。油の温度が高いと焦げやすいので、火加減に気をつける。  
すぐに油から上げ、キッチンペーパーなどを敷いた上にのせて油をよくきる。
- (3)表面加工のフライパンにAの材料を入れて中火にかけ、泡が立って半量くらいになるまで煮詰め、とろとしたたれをつくる。
- (4)(2)のごまめを(3)に入れてたれをからめ、火を止めてバットなどに移し、バラバラになるようにする。好みで粉山椒をふる。

※保存：冷蔵庫で約3日間

## きんとん ～ 金運、勝負運に恵まれる

### 材料：4～6人分

さつまいも	大1本 (400g)
くちなし (実)	2個
牛乳	170ml
砂糖	170g
ブランデー	大さじ1 ※必要であれば煮きってアルコール分を飛ばす

### <つくり方>

- (1)さつまいもは洗い、切らずに皮つきの濡れた状態でアルミホイルに包み、180℃のオーブンで約1時間ほど焼く。竹串を刺してスッと通れば焼き上がり。粗熱を取ったら皮をむく。
- (2)くちなしはポリ袋に入れて、麺棒などでたたき、細かくする。
- (3)鍋にくちなし、牛乳、砂糖を入れて火にかける。へらなどで混ぜながら、黄色に色づくまで弱火で煮て、茶こしでこす。
- (4)(1)のさつまいもをフードプロセッサーにかけ、途中(3)を加えてなめらかになるまで回す。
- (5)ブランデーを加えて香りづけをし、さらになめらかになるまで回す。

※保存：冷蔵庫で約3日間

# 煮しめ

## 材料：4～6人分

里いも	3個 (200g)
こんにゃく	1/2枚 (130～140g)
れんこん	1節 (170g)
ごぼう	1本 (90g)
金時にんじん	1本 (130g)
干しいたけ	12枚 (34g)
結び昆布	6個

A	砂糖	大さじ3
	マンジョウ 国産米こだわり仕込み 料理の清酒	大さじ3
	キッコーマン 特選 丸大豆しょうゆ	大さじ2
	キッコーマン うすくちしょうゆ	大さじ2
	マンジョウ 米麴こだわり仕込み 本みりん	大さじ2

ゆず (皮・せん切り)	適量
絹さや (ゆでたもの)	適量
米油	適量

## <つくり方>

### 下ごしらえ

- (1)干しいたけは軸を取り、水340mlに1時間以上浸して戻す。浸し汁は残す。
- (2)結び昆布は水300mlに10分以上浸して戻す。戻し汁は残す。
- (3)里いもは皮をむいて一口大に切る。
- (4)こんにゃくは5mm厚さに切り、中央に決めを入れて端をくぐらせて、手綱形にする。
- (5)鍋に湯を沸かし、(3)、(4)を8～12分ゆでて水けをきる。
- (6)れんこんは皮をむいて1cmの半月切りにする。
- (7)ごぼうは良く洗って、皮がついたまま乱切りにする。
- (8)にんじんは皮をむいて乱切りにする。

## 煮る

- (9)鍋に油を入れて強中火に熱し、里いも以外の材料を入れて全体に油がなじむように炒める。
- (10)水500mlと(1)と(2)の戻し汁、里いもを加えて落としふたをする。  
沸騰したら里いもがやわらかくなるまで約7分間煮る。
- (11)Aの調味料を順に加え、落としふたをして強火で煮汁が少し残るくらいまで煮て、そのまま冷ます。
- (12)器に盛りつけ、ゆず、絹さやを添える。

※保存：煮汁ごと密閉容器に入れ、冷蔵庫で約3日間



〒107-0062  
東京都港区南青山1-3-21 1-55ビル2階

ご予約はお電話で承ります。  
03-6316-2150

月曜～土曜 18時～20時ラストオーダー  
日曜日・祝日と不定休



てのしま

990 件の「いいね!」・フォロワー  
1,183人

📞 今すぐ電話

💬 メッセージ

👍 「いいね!」済み



tenoshima884

フォロー中

メッセージを送信

...

投稿610件

フォロー3581人

フォロー中509人

てのしま

レストラン  
東京南青山の現代的な日本料理店です。瀬戸内海の瀬島、手島をめぐり  
Modern Japanese restaurant in Tokyo.  
🌐 www.tenoshima.com/future

フォロー中: pechisakku, alZueo, hitoshi\_kakizawa, 他3人



📷 投稿

👤 タグ付けされている人

