

献立	材 料	作 り 方
12月26日 (月) 粕汁	塩鮭（又は鰯） 150g 酒粕 150g 大根 100g 人参 50g 里芋 200g 油揚げ 1枚 葱 1本 出し汁 C7 七味唐辛子又は粉山椒 少々 みそ 適量	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 酒粕をヒタヒタの水に浸けて柔らかくしておく。</li> <li>2. 塩鮭は一口大に切る。</li> <li>3. 大根、人参、油揚げは短冊切り。ねぎは縦2つ割りにして3cm長さに切る。皮をむいた里芋は1cm厚さに切り、半月又はいちょう切り。</li> <li>4. 出し汁に鮭、大根、人参、油揚げ、里芋を入れて火にかけ沸騰したら火を弱めて上に浮くあくや泡をすくい取り、5～6分煮る。</li> <li>5. 酒粕をすりつぶし、みそ30gを加えて混ぜる。</li> <li>6. 4に5を入れてさらに20～30分気長く弱火で煮て味加減する。</li> <li>7. おろし際にねぎを入れてひと煮立ちさせ、椀に次ぎ入れ吸い口に七味唐辛子を添える。</li> </ol>
12月27日 (火) 黒豆	黒豆 700g 重曹 小さじ1 湯 C12 錆びた釘 7～8本 塩、砂糖、醤油	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 黒豆はよく乾燥した粒のそろったにく付きのよいものを選びきれいに洗う。</li> <li>2. 鍋に分量の湯を入れ、重曹小さじ1、塩小さじ1、砂糖500g、醤油C1/2を入れ、釘を洗って布巾に包んで入れ、豆を入れて4～5時間つけておく。</li> <li>3. 豆を中火にかけ沸騰したらあわをよくすくい取り、さし水C1/2を加え再び煮立てもう一度さし水を繰り返す。その後落とし蓋をして弱火にして5～6時間煮て、煮汁につけたまま一晩おく。</li> </ol>
12月28日 (水) 田作り	ごまめ 50g 出し汁 C1/3 醤油 // 砂糖 大さじ4 みりん 大さじ1 七味唐辛子 少々	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ごまめは頭や尾を欠かないようにごみを取り除いておく。 (水で洗わないこと)</li> <li>2. フライパンに和紙を敷いてその上にごまめを入れ弱火でまぜながら気長に炒る。両端を持って折り曲げてポキンと折れるようならよく炒れている。</li> <li>3. 別鍋に分量の出しと調味料を入れ沸騰させ少し煮詰めた中に炒ったごまめを入れて混ぜたらまんべんなくからませ、七味唐辛子を入れて混ぜ、火からおろす。冷めて盛りつける。</li> </ol>

<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">12月29日 (木)</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">酢ごぼう</p>	<p>ごぼう(細) 3本 約150g位</p> <p>塩 少々 (ごま酢)</p> <p>白ごま 大さじ5 みりん 小さじ2 酢 C1/3</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ごぼうは包丁の背で皮をこそげるようにして取り、 何度も水を替えて洗い、のち酢水に一昼夜ほどつけて あく抜きをする。</li> <li>2. 4~5cm長さに切りそろえ(太いものは縦4ツ割りに して割りばし位に揃える) 切ったはしから酢水につける。鉢に移して油がでるまでする。</li> <li>3. ごぼうを茹でる。茹でたらザルに上げ、熱いうちにひと つまみの塩をふり、全体をざっと混ぜあわせ、冷ます。</li> <li>4. ごぼうをよく冷まし、布巾で水気をふきごま酢で和える。</li> </ol>
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">12月30日 (金)</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">二色卵</p>	<p>固ゆで卵 大10個 砂糖 200g</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 卵は水から入れて沸騰後、大きいものは10分、 小さいものは8分茹でて冷水に取り出す。 卵を2ツ割りにし、白身と黄身に分け裏ごしの下に 布巾をしいてそれぞれ別べつに裏ごす。</li> <li>2. 砂糖は粉ふるいでよくふるっておき、 裏ごした卵の白身に80g、黄身に120gを それぞれ入れ、木杓子で軽く混ぜ合わせておく。</li> <li>3. 流し箱に白身を平らに入れ、上に黄身を平らにおき、 蒸し器に入れて強火で約10分蒸して取り出し、 完全に冷めてから型から抜いて一口切りにする。</li> </ol>