

# 「まんま」料理講習会 2020年 12月

(株)すばいす・1

TEL&Fax 092-836-6228

http://www.spice1.info

## ■ 雑 煮 ■

<材料> 4人前  
もち…4個、  
椎茸、かまぼこ、かつお菜などお好みの具材  
(A) お湯…600cc、「まんま」…大3

<作り方>  
鍋に(A)を入れ、更に餅と具を入れ煮る。  
※餅を別鍋で煮ても良い。その際、お湯に「まんま」  
小1を入れる。

## ■ 伊 達 巻 ■

<材料> 4人前  
卵…5個、はんぺん…1/2枚、酒…大2  
「まんま」…小2、砂糖…大2

<作り方>  
①全ての材料をミキサーにかけ、卵液を作る。  
②直径26cmまたは28cmのフライパンを熱くして  
油を薄くひき、①を流し入れる。  
③ふたをして弱火で15～20分焼く。この時火力  
が強いと、下の面が焦げやすいので注意する。  
表面を触っても手につかなければフライパン  
から取り出す。  
④取り出した③を四角形になるよう、端を切り落  
とす。  
⑤巻きすだれに④を置き、切り落としを芯にして  
巻く。最後に輪ゴムで止め、冷ましてから切る。

## ■ 田 作 り ■

<材料> 4人前  
ごまめ…50g  
(A) 「まんま」…小2、きざら…大3、水…大2

<作り方>  
①平らな皿にごまめが重ならないように広げ、  
電子レンジに3分かける。  
②フライパンに(A)を入れ、煮溶かす。細かい泡が  
立ち、飴状に糸を引くようになったら①を入れて  
火を止める。  
③全体を良く混ぜ合せ、皿に広げてさます。  
※②の煮詰め方が足りないとくっつきやすく、煮詰め  
すぎると焦げるので注意。

## ■ が め 煮 ■

<材料> 4人前  
飾り用さやいんげん…20g、  
「まんま」…少々、お湯…適量  
→「まんま」少々を加えたお湯でサッと茹でておく

(A) [ ごぼう…100g、れんこん…100g  
たけのこ…50g、こんにやく…1/2枚  
(B) 鶏肉…100g、干椎茸…3～4枚  
(C) 里芋…300g、人参…100g  
→(A)、(B)、(C)の材料を一口大の乱切りにする  
(D) [ お湯+椎茸の戻し汁…400cc、  
「まんま」…大3、黒糖…大2

<作り方>  
①(D)を入れた鍋に(A)を入れ、一煮立ちしたら(B)を  
入れる。  
②再度一煮立ちさせ(C)を入れ、火が通ったら器に  
盛り、①のさやいんげんを飾る。

## ■ 紅 白 な ま す ■

<材料> 4人前  
大根…250g →長さ4cmの千切りにする  
人参…30g →長さ4cmの千切りにする  
油揚げ…小2枚 →両面をさっと焼き千切りにする  
ゆずの皮…少々 →細切りにする  
「まんま」…小1

(A) { 「まんま」…小2  
「まろやか酢」…大3～4  
きび糖…小1強  
ゆずの絞り汁…少々

<作り方>  
①大根と人参は「まんま」小1を振って、しんなりしたら  
軽く絞る。  
②(A)を入れたボールに①と油揚げを入れ、よく混ぜ  
合わせる。  
③器に盛り、ゆずの皮を飾る。

### <おせちのいわれ>

【伊達巻】昔の伊達者(シャレ者)たちの着物に似ていたので伊  
達巻と呼ばれるようになったといわれる。「伊達」とは華やかとい  
う意味がある。巻き物が書物や掛軸に通じることから知識や文  
化の発達を願う。

【田作り】イワシが畑の肥料だったことから「田作り」「五万米」(ご  
まめ)と呼ばれ、豊作祈願の料理。また、小さくても尾頭付き。

【紅白なます】紅白でめでたく、祝いの水引にも通じる。根菜のよ  
うに根を張るように。