

福を招く想いを込める。  
節分を本気で愉しむレシピ。  
～第5回オンライン料理教室～



メニュー

恵方巻、かぶら蒸し、煎大豆の砂糖がけ、煮干しの甘酢づけ

おいしい物リスト

米3合、焼き海苔4枚、鮪(赤身)120g、アボカド(小)1個、きゅうり1本、水菜1株、人参80g、鯛の切り身100g、無頭海老2尾、かぶ200g、卵白1個分、きくらげ1枚、柚子の皮適量、三つ葉2本、わさび適量、煎り大豆50g、抹茶・シナモン各適量、煮干し(食塩無添加) 30g

調味料：

酢100ml、砂糖大さじ4、塩小さじ2、マヨネーズ大さじ4、コチジャン小さじ1、塩・酒各少々、醤油・みりん各小さじ1、水溶き片栗粉(片栗粉・水/各小2)、粗糖大さじ3

お送りしている茅乃舎調味料：

減塩茅乃舎だし(8g×1袋)、昆布だし(6g×1袋)、茅乃舎だしつゆ(50ml)

調理器具：

鍋、フライパン、ボウル、包丁、まな板、巻きす、濡れ布巾(キッチンペーパーで代用可)、計量器、ザル、蒸し器、木べら、密閉容器(300ml程度)

## 茅乃舎だしつゆ・昆布だしでつくる 恵方巻



カロリーー587.9kcal 塩分量2.3g(1人分)

### 材料 (太巻 4本分)

米3合、焼き海苔4枚、鮪(赤身)120g、アボカド(小)1個、きゅうり1本、水菜1株、人参80g、茅乃舎だしつゆ大さじ2、マヨネーズ大さじ4、コチジャン小さじ1

【寿司酢】※作りやすい分量・使用するの是一部  
酢100ml、砂糖大さじ4、塩小さじ2、昆布だし1袋

### ◇下準備

- ・寿司酢を作る。ボウルに寿司酢の調味料と昆布だしを入れてなじませ、一晩おく。
- ・鮪は1cm角の細切りにし、茅乃舎だしつゆをかけて2～3時間漬けておく。
- ・ボールに水2カップに酢大さじ2～3をいれて、巻き始める前に手水を作る。
- ・巻きす、濡れ布巾(キッチンペーパーで代用可)、計量器を用意する。
- ・炊飯器に洗った米、3合の目盛りより1/4カップ減らした水を入れて炊く。

### ◇作り方

1. 炊きたてのご飯に寿司酢大さじ4を振り入れて、ご飯をほぐすようによく混ぜ、よく絞った濡れ布巾で覆って冷ます。
2. アボカドは細切り、きゅうりは縦4等分に切る。水菜は2等分に切る。人参は長さ4cmの千切りにする。
3. マヨネーズにコチジャンを入れて混ぜ合わせる。
4. 巻きすの上に焼き海苔のつるつるした面を下にし、縦長になるようにのせる。寿司飯は計量して手前から均一に広げ、残り2cmはのせずに残しておく。具材を中央にのせ、具材を芯にして巻く。(太巻き1本あたり220gの寿司飯をつかいます。)

減塩茅乃舎だしでつくる  
かぶら蒸し



カロリー145.7kcal 塩分量1.6g(1人分)

材料  
(2人分)

鯛の切り身100g、無頭海老2尾、塩・酒各少々、かぶ200g、卵白1個分  
きくらげ1枚、柚子の皮適量、三つ葉2本、わさび適量、  
減塩茅乃舎だし1袋、水250ml、醤油・みりん各小さじ1、  
水溶き片栗粉(片栗粉・水/各小2)

◇下準備

きくらげを水で戻す。

◇作り方

- 1.鯛は食べやすい大きさに切り、塩と酒で下味をつける。  
海老は殻をむいて背中に切り込みを入れ、背ワタをとる。
- 2.かぶは皮をむいてすりおろし、ザルにとってさっと水気をきり、  
千切りにしたきくらげ、卵白と塩少々を加えてよく混ぜる。
- 3.器に水気を拭き取った鯛と海老をのせ、2をたっぷりかける。  
湯気の上になった蒸し器に入れて10分蒸す。
- 4.鍋に水と減塩茅乃舎だしを入れて火にかけ沸騰後中火で2～3分煮  
出してだしパックを取り出す。醤油、みりんを入れて味を調え、  
水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 5.蒸し上がった3に4をかけ、柚子の皮、三つ葉を添え、お好みでわ  
さびをのせる。

下準備・作り方



## 煎大豆の砂糖がけ

カロリー163.9kcal 塩分量0.0g(1人分)

### 材料 (2人分)

煎り大豆50g、粗糖大さじ3、水大さじ2、  
抹茶・シナモン各適量

### 作り方

1. フライパンに粗糖と水を入れなじませてから、中火にかける。
2. 粗糖が溶けて沸騰したら大豆を加え、木べらでかき混ぜながら加熱する。大豆の周りが白くなり、パラパラとしてきたら器に取り出す。
3. 好みでシナモンや抹茶をまぶす。



## 煮干しの甘酢づけ

カロリーー49.5kcal 塩分量0.5g(1人分)

材料  
(2人分)

煮干し(食塩無添加)30g、寿司酢大さじ1、水大さじ1

作り方

1. 密閉容器に煮干しを入れ、寿司酢と水を加えて冷蔵庫で一晩おく。