



千春ちゃんの今週はコレ!!



おせちのかまぼこを使ってみよう

「大将おすすめ木の葉丼」

【材料】(2人分)
 かまぼこ…50g?
 タマネギ(小)…1/2個
 卵…4個
 シイタケ…2個
 青ネギ(九条ネギが最適、または分けネギ)…2本
 三つ葉…3本
 もみのり…適宜
 a(だし200cc、薄口しょうゆ大さじ2、みりん大さじ2、砂糖大さじ1)
 ご飯500g?(1人前250g?程度)

【作り方】

- ①かまぼこは、味がしみややすいよう厚さ2cm程度の波切り(表面をギザギザ)にして縦半分のいちょう切りに。シイタケも軸部分を取り波切り。タマネギは薄切り、青ネギは斜め切り、三つ葉は1.5cmの長さに切る
- ②鍋にaを入れ、タマネギ、カマボコ、シイタケを入れ火にかけて煮る。タマネギが軟らかくなった頃に火を止める
- ③親子鍋で1人前ずつ作る。青ネギをしいて②を入れて火にかけ、沸いたところへ卵を入れてとじる(各半分分量)。卵はあまり混ぜすぎないように。半熟で火を止めるのがコツ
- ④ご飯をもった器に③をのせ、三つ葉、もみのりをのせて完成。好みで粉山椒や七味など薬味をかける

★千春ちゃん(井上千春記者) 茨城県生まれ。東京女子大卒。入社後、英国オックスフォードブルックス大へ留学。サッカー、ゴルフ、五輪、芸能担当を経てレジャー担当。「穏やかな一年になりますように」

※「たん熊北店」の前ページにあります。

①別名ごまめ(五万米)。田畑の高級肥料として使われていたことから豊作を願って

おせちの意味わかるかな? 答えは左下

②黄金色に輝く財宝にたとえて、豊かな1年になるように

③「喜ぶ」の言葉にかけての縁起もの

④黒には魔よけの力があるとされ、まめまめしく達者で健康に暮らせるように

くわい

栗きんとん

数の子

紅白かまぼこ

エビ



黒豆

昆布巻き

田作り

⑤生魚より日持ちし、半円形は日の出に似ている縁起もの。色鮮やかで後々におせちの定番に

⑥二親(にしん)から多くの子が出る子孫繁栄の意味

⑦海の老人として長寿を願って

⑧芽が上から1本出ることから出世を意味する

※地方によって由来や意味が異なる場合もあります

(井上千春)

おせち

レジャー面で3年にわたって連載された井上千春記者の「千春ちゃんの今週はコレ!!」が、スケールアップしてに登場。第1回は「おせち料理」です。かつての連載で千春ちゃんを指導した先生の連載もスタート。小井圭介さんの「ダイエット王子の美トレ塾」、細貝波子さんの「細貝チーフのちょい掃除手帖」を毎週掲載します。



日本料理「たん熊北店」栗栖正博大将は、おせちのかまぼこを使って木の葉丼を披露

★栗栖 正博(くりす・まさひろ) 1957年京都府生まれ。大学卒業後、「たん熊北店」へ。28年に祖父で初代栗栖熊三郎が京都にカウンター割烹(かっぽう)店を創業、二代目の父の元で修業を重ねる。88年、三代目に。京都の本店のほか都内にも4店ある。著書に「よくわかる板前割烹の仕事」(柴田書店)。料理教室も人気。HP(<http://www.tanku-makita.jp/>)で。

お正月は、いかがお過ごしですか? 今週はおせち料理について。京都にある日本料理店「たん熊北店」京都本店の大将・栗栖正博さんにお話を聞きました。おせちの基本は、おとそ、雑煮、祝い肴三種、煮しめ、酢の物、焼き物。地方によって内容が異なります。うちのお雑煮といえは、

出身の茨城風なの

か、しょうゆ味のだしに角餅、鶏肉、ニンジン、大根、かまぼこ、三つ葉が定番。みなさんの家はどようでしょう?
 栗栖大将は「おせち料理とは、もともと季節の変わり目とされる節目に宮中行事の宴で用いられた節会(せちえ)の料理です。節日は、正月のほか1月7日、3月3日、5月5日、7月7日、9月9日などありますが、もっとも重要なのが正月で、おせち料理として庶民に定着したとされています」と説明。子孫繁栄、豊作、健康、出世など新年に願いを込めた縁起ものが、詰まっているんですって。主な由来、ご存じですか? 大将の話をもとにまとめてみたので、挑戦してみてくださいね。

さらに「読者のために大将おすすめおせちアレンジ「木の葉丼」を、教えていただきました。「関西ではおなじみの丼です。カニかま、なることで作っても良いですよ」と栗栖大将。初めて食べました。簡単でおなかも満足、そしてうまっ! もつ、これはかまぼこをわざと残しても作るべし、良いお正月をお過ごしください。