

伊達巻き

材料（4人分）

A	煮切り酒	7cc
	煮切りみりん	7cc
B	卵	4個
	かつお出汁	50cc
B	薄口醤油	7cc
	大和いも（おろしたも）	5g
	砂糖	66g
	白身魚のむき身（タラなど・冷凍可）	22g
	サラダ油	適量

下準備

煮切り酒・煮切りみりんをつくる。

お酒とみりんを別々にアルコールをとばし、さましておく。

作り方

- 1 Bをあわせておく。
- 2 1にAを加える。
- 3 白身魚をすり鉢であたって、2を少しずつ加えながらのばしていく。
- 4 あわせたものを、冷蔵庫で一晩ねかせる。
- 5 フライパンを火にかけ、温まったらサラダ油を入れふき取り、ねかせた生地を流し入れ蒸し焼きにする。
- 6 フライパンの蓋を使い裏返し、蒸し焼きにする。
- 7 両面に、強めの焼き目が付いたら取り出し、裏返した鬼す（または、まきす）の上のにのせ、のの字に巻く。
- 8 巻いたら、蛸糸でしっかりと冷めるまで固定する。

栗きんとん

材料（4人分）

A	煮切り酒	10cc
	煮切りみりん	10cc
B	水	18cc
	砂糖	36g
	さつまいも（皮をひいたもの）※太めのもの	280g
	砂糖	少々
	くちなし	1～2個
	砂糖	140g
C	はちみつ	大さじ1
	塩	少々
	水あめ	大さじ1

栗（甘露煮・水煮可）※大粒のもの…10個程度

※生の栗を使用する場合には、一晩塩水につけておく。

下準備

煮切り酒・煮切りみりんをつくる。

お酒とみりんを別々にアルコールをとばし、さましておく。

作り方

1 みつをつくる。

鍋にBを入れ火にかけ、砂糖が溶けたら火からおろせば、みつの完成。【水1：砂糖2】

2 さつまいもを輪切りにして皮をむき、水にさらして灰汁抜きをする。

3 お湯に砂糖、くちなしを入れたものに2を加えて茹でる。

4 さつまいもに火が通ったら、ざるに上げ、熱いうちに裏ごしする。

5 4を鍋にあけて、砂糖を3回に分けて加え、弱火にかけて馴染ませていく。

6 栗を水から一度茹で、ざるに上げる。栗を茹でている間に、別の鍋にA、1を入れ、弱火で5分程度練る。

7 火からはずしCと6を入れ、中火にかけ水分をとばし、調味料を馴染ませておく。栗が割れないように練る。

※栗が熱いうちに作業を行い、Cは好みに応じて量を調整する。

8 バットにあけ、乾かないようにクッキングシート又はラップで覆い、冷ます。

