



すき焼き

「年末年始は、すき焼き！」という家庭も多いよう。割り下を使った関東風のレシピです。

材料 [4人分]

- 牛ロース肉 (すき焼き用) … 500g
- 牛脂 … 少々
- ねぎ … 2本
- はくさい … 1/4株 (約400g)
- 春菊 … 1束 (200g)
- しいたけ … 8個
- しらたき … 1袋 (200g)
- 焼き豆腐 … 1丁 (300g)
- 卵 (各自で割りほぐす) … 4個
- 〈割り下〉
- しょうゆ・みりん … 各100ml
- だし … 150ml
- 砂糖 … 大さじ3 1/2

作り方 [◎15分 / 1人分697kcal]

- ①ねぎは4cm長さの斜め切りにする。はくさいは葉と軸に分け、葉はざく切りにし、軸は1cm幅に切る。春菊は6~7cm長さに切る。しいたけは軸をとり、飾り切りにする。しらたきは熱湯でさっとゆで、食べやすい長さに切る。焼き豆腐は縦半分にし、3cm幅に切る。
- ②割り下の材料は合わせ、砂糖を溶かす。
- ③食卓ですき焼き鍋を強火で熱し、牛脂を溶かす。牛肉を広げて入れ、ねぎも加えて焼く。割り下をひたひたにそそぎ、ほかの材料を適宜加える。火が通ったものから、とき卵につけて食べる。



ぶりしゃぶ

ぶりの脂がほどよく抜け、さっぱり食べられます。相性抜群の特製梅だれでどうぞ。

材料 [4人分]

- ぶり (刺身用さく) … 300g
- ねぎ … 2本
- レタス … 1玉 (約300g)
- A 水 … 1.5L
- こんぶ … 20cm
- うすくちしょうゆ … 大さじ3
- みりん … 大さじ3
- 酒 … 大さじ3
- 〈梅だれ〉
- 梅干し … 大1個 (20g)
- すりごま (白) … 大さじ2
- しょうゆ … 大さじ2
- みりん … 大さじ1

作り方 [◎20分 / 1人分264kcal (焼きおにぎりのカロリーは除く)]

- ①土鍋にAを合わせ、10分ほどおく。
- ②梅干しは種を除いて、果肉を包丁でたたく。梅だれの材料を合わせる。
- ③ねぎは4cm長さの斜め切りにする。レタスは手で大きめにちぎる。ぶりは5mm厚さのそぎ切りにする。
- ④食卓で①の土鍋を火にかけ、煮立ったら弱火にして、Bとねぎを加える。ねぎに火が通ったら、ぶり、レタスをさっとくぐらせ、梅だれにつけて食べる。



❖メは焼きおにぎりで

〈温かいごはん300g+ゆかり小さじ1〉を合わせて4等分し、三角形にぎる。フライパンにサラダ油少々を温めて、両面を弱火でじっくり焼く。器にとり、残った汁をそいで三つ葉少々を添える。



アレンジ



ガレット・デ・ロワと シナモンカプチーノ

年が明けると、フランスのお菓子屋さんでは、ガレット・デ・ロワが並びます。

「ガレット」とは円形のお菓子、

「ロワ」とは王様のこと。

キリストの誕生を祝いに東方からやってきた、3人の博士のお祭り、

「エピファニー」にちなんで作られました。

このケーキの中には、フェーブという小さい人形が1つかくされていて、

切り分けて食べたときに、当たった人は、

その年の王様・王妃として、幸運が一年間続くそう。

家族や友だちを巻きこんで、大いに盛りあげましょう。



シナモンカプチーノ

ふんわりとしたミルクのやさしい甘味を、シナモンの風味で引き締めて。

1 濃いめにコーヒーをいれ（ドリップでもインスタントでもお好みで）、カップにそそぐ。

2 牛乳を小鍋に入れて沸騰直前まで温める。ミニ泡立て器で軽く泡立て、1にのせる。

3 シナモンパウダーをふる。



だれが当たるか
お楽しみ！

