

わが家のお正月をつくろう

# うちの おせち

「おせちは買うと高いし、食べる家族も少ないし…」という家庭が多くなりました。それでも、おせちを見ないとお正月を迎えた気分にはならないものです。食への以上の意味をもつおせち料理。大人になって記憶に蘇るお正月の風景に、うちのおせち、があると幸せですね。そんなおせちの参考に、ベテラン主婦でもあるベターホームの先生に、うちのおせち、のうんちくを披露してもらいましょう。

料理 / 植松葉子（町田教室）、宗像穂子（渋谷教室）  
撮影 / 鈴木正美



家族が少なくても、  
冷蔵庫にちよつとだけ、  
おせちがあるとうれしい





食べちゃうのが  
もったいないね

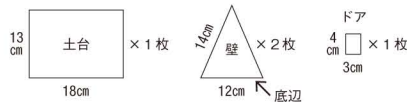
これはどこに  
飾ろうかな？

幼いころに夢見た“お菓子の家”作りにチャレンジ！  
自由に飾りつけて、とっておきの家に仕上げましょう。

材料【作りやすい分量】

- |   |   |
|---|---|
| <p>〈クッキー〉<br/>バター（室温にもどす）…70g<br/>砂糖…50g<br/>卵（ときほぐす）…1個<br/>はちみつ…40g<br/>A 薄力粉…250g<br/>ベーキングパウダー…小さじ½<br/>B 卵…1個 水…大さじ1</p> | <p>〈アイシング〉<br/>卵白…大さじ1<br/>（Bの卵からとりおく）<br/>粉糖…50g<br/>ウエハース・市販のチョコ菓子・<br/>チョコペン<br/>…適量</p> |
|---|---|

型紙（土台、壁、ドア）…下記



作り方【調理時間 60分（おく・さます時間は除く）】  
全量 2101kcal、塩分2.0g（ウエハースや飾りの菓子は除く）

▶ 下準備

- ・砂糖、Aはそれぞれふるう。Bの卵は卵黄と卵白に分け、卵白大さじ1をとりおく（アイシング用）。残りの卵を分量の水と合わせる。
- ・オーブン皿にオーブンシートを敷く。オーブンは180℃（ガスオーブン170℃）に予熱する。
- ① 〈クッキー〉 バターを泡立器でクリーム状になるまで混ぜる。砂糖を2回に分けて加え、そのつどよくすり混ぜる。
- ② 白っぽくなったら、卵を3～4回に分けて加え、そのつどなめらかになるまでよく混ぜる。はちみつを加えて混ぜる。
- ③ Aを半量加え、ゴムべらにかえて切るように混ぜる。残りを加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。生地を2cm厚さくらいに四角くまとめてラップで包み、冷蔵庫に30分以上おく。
- ④ 生地を2等分し、それぞれラップではさんで、めん棒で約20×17cmに広げる。再び冷蔵庫で、生地がかたくなるまでおく。
- ⑤ 生地を型紙に合わせて切る（1枚は土台、もう1枚は壁2つとドアをとる）。残りの生地はまとめて、好みの型で抜くか、丸めて平らにつぶす。
- ⑥ オーブン皿に⑤を並べる。Bの卵液を塗り、180℃のオーブン（ガスオーブン170℃）で約17分焼く。オーブン皿にのせのまま、さます。
- ⑦ 〈アイシング〉 卵白に、粉糖を少しずつ加えて混ぜる。とろりとして、スプーンで持ち上げて落とすとわずかに積もるくらいがめやす。

▶ みんなで

- ⑧ 土台にウエハース数枚を並べ、壁2枚の底辺にアイシングをスプーンでたっぷりつけて貼りつける。同様にアイシングを接着剤にして、屋根部分にウエハースを並べ、壁にドアを貼る。
- ⑨ 残りのクッキーや市販のチョコ菓子、チョコペンで家を飾り、残ったアイシングを屋根に流しかける。茶こしで粉糖適量（材料外）をふる。



家族と、友人と。  
みんなでわいわい、食卓を囲もう！  
監修：山崎洋子（お菓子数校）  
撮影：杉原 忠

みんなで食べよう

Vol.8

お菓子の家

## ブロッコリー

選び方

濃い緑色

こんもりしている

つぼみがかたく  
しまっている

重量感がある

切り口が  
みずみずしい

調理の  
コツ



小房は茎側から切り分ける  
小房に分けるときは、まず房と茎に切り分ける。房のかたまりの茎側から包丁を入れて小房に分ける。つぼみ側から切ると、つぼみがバラバラになってしまうので注意。茎も食べられる。皮を厚くむき、食べやすく切るとよい。

冷蔵保存

葉つきなら葉を切り離し、ポリ袋に入れる。切り分けたものや使いかけのだいこんは、ラップに包む。どちらも野菜室へ。

冷凍保存

使いやすく切り、かためにゆでて小分けにしてラップで包み、保存袋に入れる。凍ったまま加熱調理。せん切りにして塩もみしたものや、すりおろして水気をきったものも冷凍できる。冷蔵庫で解凍。

## だいこん

選び方

白く  
ハリがある

調理の  
コツ



だいこんおろしはざるにとすりおろしただいこんは、ざるにとり、5～10分おく。こうして自然に水気をきることで、ほどよく味が引きしめる（ギュッとしばらくおくとおいしくない）。残った汁は、みそ汁などに使える。



葉つきの場合、  
葉の緑色が濃い

かたくしまつて  
ずっしりしている

## 春菊

選び方

葉の緑色が  
濃い

葉も茎もハリがある

表面がカサカサ  
していない

茎が太すぎない

葉が  
みずみずしい

調理の  
コツ



太い茎には切りこみを  
太い茎は火通りが悪いため、根元側に2つか4つ割りにするように切りこみを入れるとよい。

冷蔵保存

ポリ袋に入れて、できれば立てて野菜室に入れる。

冷凍保存

かためにゆでて3～4cm長さに切る。小分けにしてラップで包み、保存袋に入れる。凍ったまま加熱調理。おひたしやあえものなら、熱湯でさっとゆでる。



春菊



だいこん



ブロッコリー

# 旬

の野菜で  
毎日おかず

十二月

旬の野菜を、毎日おいしく。  
季節を味わうおかずレシピ。

料理／片山清寿美・宝祥寺教室、川澄のり子・町田教室  
撮影／大井一龍