

キッチンにこもらない おもてなし料理

おもてなしの時間は、みんなで語り合い楽しく過ごしたいもの。ひとキッチンにとじこもらないためには、おもてなし料理のチョイスが肝心です。当日はなるべく手があくように、左記の3ポイントを踏まえ、そのおもてなし料理の数々をご紹介しましょう。組み合わせ例を参考に、市販の乾きものやフルーツなどもとり入れて、気楽に用意できたらうれしいですね。

料理：お香子・うぶあけ 写真：成田美穂 監修：藤原 浩



作っておいた料理を盛りつけて、
えびをオープンで焼けばOKの、
年末パーティーの食卓例

menu

有頭えびのハーブ焼き (p.10)
ポテトテリーヌ (p.14)
レンジピクルス (p.15)
クリスマスのケーキ・サレ (p.11)

Point 3

作っておける

前日までに作っておける料理がある
と安心!

Point 2

鍋・オープンで手があく

煮込み料理やオープン料理は、加
熱中に手があきます!

Point 1

すぐ作れる

調理時間が短いほど、ラクちゃん!
ラクちゃん!

キッチンにこもらない
おもてなし料理選びの3つのポイント

梅花にんじんの作り方



- ①皮つきのまま1.5cmの厚さの輪切りにする。
- ②梅の抜き型で抜く。
- ③花びらの境から中央に向かって、浅く切りこみを5本入れる。
- ④切りこみに向かって斜めに厚みをそぎとり、花びらに凹凸をつける。

花が咲き実を結ぶ梅



- ・にんじんは色をいかし、緑色のものである「松竹梅」の梅形にします。「梅花にんじん」と呼びます。
- ・型で抜きやすいよう、ほどよい太さのものを選びます。葉のつけ根が大きいものは芯が太く、見栄えが悪い。また、かたくて煮えにくいので、つけ根は小さめを。

花れんこんの作り方



- ①皮つきのまま1cm厚さに切る（包丁を前後に動かしながら切ると割れにくい）。
- ②穴と穴の境にV字に切りこみを入れる。
- ③花びらの頂点になる部分から、片側の皮をむきながら丸く整える。
- ④裏返して同様に、もう片側を丸くむく。

穴＝見通しがよい



- ・れんこんの穴は「先が見える」「見通しがよい」象徴。花形に飾り切りすると、より華やかでおめでたい印象に。
- ・直径5～6cm程度で、節がふっくらと形のよいれんこんを選びます。切って売られているなら、切り口が正円に近いものを。肉厚で穴が小さいものがベター。

Q

にんじんの飾り切りは？

Q

れんこんの飾り切りは？

なるほど
キッチン

お料理初めてさんもお料理初めてさんも、ポンと手を打つ、なるほどキッチン！今回は、おせち料理の定番「煮しめ」について。野菜が中心の煮ものですが、具材や、その切り方はそれぞれに、緑色のよい意味をもちます。由来と切り方がわかれば、より正月らしさを演出できます。

無病息災を願って、家族みんなで食べたい！



旬の野菜の基礎知識

はくさい

選び方



外側の葉が色濃く、厚い

巻きがしっかりしている

カット売りは、葉の間にすき間のないもの

× しんなりして、芯のあたりが茶色くなっている

× 切り口の芯の部分が盛り上がっている(日があたっている)

調理のコツ



葉と軸に分ける

葉と白い軸の部分ではかたさが異なるので、加熱時間に差が出る。料理によっては、葉と軸に分けてから使うとよい。

保存のコツ



ラップで包むか

ポリ袋に入れて保存

切ったものは、ラップで包むかポリ袋に入れ、できれば立てて野菜室で保存。丸ごとは日の当たらない、涼しい場所で保存。



葉を広げて根元を洗う
茎と茎の間に泥が入りこんでいるので、水を流しながら、茎を広げて根元をよく洗う。

調理のコツ



水につけてシャキッとさせる

サラダなどで生で食べるときは、切ったあとに、水に1分ほどつけるとシャキッとする。水気をよくきる。

葉が青々としてピンとしている

× 葉がしんなりしている

株、茎がしっかりしている(年中出回っている水耕栽培のものは細め)

水菜

ねぎ

水菜

はくさい

ねぎ

選び方



緑の葉との境がはっきりしている

白くつやがある

× 白い部分がふかふかしてやわらかい

調理のコツ



葉と根は分けて使う

根深ねぎの緑色の葉の部分はかたいので、生食には向き。炒めものやスープの香りづけに使うとよい。すぐに使わないときは使いやすいように切り、冷凍すると便利。凍ったまま使う。

葉ねぎ
根深ねぎは白い部分を食べるのに対し、「九条ねぎ」や「小ねぎ」などの葉ねぎは緑色のやわらかい部分を食べる。「万能ねぎ」は小ねぎの一種。

切って野菜室で保存

長さを2~3等分に切ってラップで包む。

野菜室で保存。葉ねぎはポリ袋に入れて野菜室へ。

保存のコツ



料理 田代のり子 前田亜紀 奥野のり子 笠原亜紀

旬の野菜を、毎日おいしく、季節を味わうおかずレシピ。

十月

の野菜で
毎日おかず

旬