

黒豆 前もって作り、汁ごと保存容器に入れ、冷凍可能。

材料)

黒豆 150g

A=水 1500cc、グラニュー糖 300g

塩ひとつまみ



作り方)

1. 圧力鍋に A、鉄たまごを入れて火にかけ、沸騰して砂糖が溶けたら火を止める。
2. 黒豆は水でさっと洗い、1に入れて最低5時間ほど置いて戻す。
3. 火にかけ、沸騰したらアクをきっちりとすくい、蓋をして、圧力がかかったら火を弱めて15分を目安に煮て火を止める。
4. ピストンが落ちたら蓋を開け、塩を加え、そのまま冷めるまで触らずに寝かせる。



←真っ黒な黒豆にしたいので色素を落ち着かせるために鉄卵を入れて煮ます。
ホームセンターや東急ハンズに行けば売ってますよ。
ハローキティとかちょっと不気味。



←黒豆とお砂糖の割合は1:2くらいで。お砂糖が多いほどきちんと保存がききま
す。少なくあっさり仕上げたい場合は控えめに。
ただし、傷みやすいので早めにお召し上がりくださいね。
お鍋に分量の水、砂糖、キティ（鉄卵）を入れて加熱しシロップを作ります。



←お砂糖がしっかり溶けたら、ここで黒豆をざっと洗ってシロップに投入。
すぐに火を止めて一晩かけて黒豆にシロップを吸わせませす。



←翌日。戻ってる。さ、加熱！



←沸騰とともにアクがモコモコ出てきました。
しっかりすくいます。



←蓋をし、加圧します。シューーと勢いよく蒸気が出たら、火を弱めて
15分を目安に加熱。火を止めてピストンが落ちるのを待ちます。

蓋を開けて硬さチェックを。もう少し柔らかめがいいなという場合は蓋
を開けたまま煮るか、もしくは更に1-2分加圧してもいいでしょう。最
後に塩をひとつまみ。以上！あまりにも簡単で拍子抜けしちゃう。

★新豆は煮ている時に色素が薄くなりますが、煮汁に2日ほどつけておくと黒さが
定着します。

※圧力鍋がない場合は、注ぎ足す熱湯以外は同じレシピとなります。

材料)

黒豆 150g

A=水 1500cc、グラニュー糖 300g

塩ひとつまみ

作り方)

1. 鍋にA、鉄たまごを入れて火にかけ、沸騰して砂糖が溶けたら火を止める。
2. 黒豆は水でさっと洗い、1に入れて最低5時間ほど置いて戻す。
3. 火にかけ、沸騰したらアクをきっちりとすくい、落とし蓋をし、煮汁の表面がふらふらと揺らぐくらいの火加減で5時間（新豆なら3時間）を目安に静かに煮る。途中、沸騰した湯を注いで豆が煮汁から出ないように気をつけながら柔らかくなるまで煮る。
4. 仕上げに塩を加えて冷めるまで置く。



←お豆さんが煮汁から顔を出さないように落とし蓋をします。
水分足りなかったら沸騰した湯を継ぎ足してください。水を注ぐとシワが寄るので気をつけましょう。

栗きんとん 前もって作って保存容器に入れ、冷凍可能。

材料)

薩摩芋約 400g (手のひら大くらいで約 400g ほど) 3 本弱 ※皮を剥いて正味約 300g

クチナシ 1 個

みょうばん小さじ 1

塩ひとつまみ

栗の甘露煮 2 個

グラニュー糖 30g

茹で汁 150cc～

(フードプロセッサーがきちんと回る程度まで注いで大丈夫です。)

ドライフルーツ (アプリコットやプルーンなど) 6 切れ

ブランデー大きじ 1



作り方)

1. 薩摩芋を 1cm の厚みに切って厚く皮をむき、たっぷりの水、みょうばんを加えて 1 時間ほどつける。
2. クチナシは叩き割り、お茶パックなどに包んで叩き割る。
3. 栗は荒く刻む。ドライフルーツは片側を横半分に包丁で切り込みを入れる。
4. 薩摩芋の水を捨てて流水で洗ったら、かぶる程度の水を張ってクチナシを入れて火にかけて、柔らかくなるまで 10 分ほど煮る。
5. 薩摩芋と分量の茹で汁をフードプロセッサーに入れて滑らかになるまで攪拌する。
6. 鍋にグラニュー糖と共に入れて木べらで混ぜ、火にかける。
7. ツヤが出て鍋底に木べらの筋が残る様になったら、塩を加えて混ぜ、栗を加えて火が通るまで煮る。
8. 火を止め、お好みでブランデーを注いで混ぜ、冷めるまで置き、お好みでドライフルーツに挟んだり、クラッカーに塗ったりする。



←皮をむいたら 400g 強あった薩摩芋が 300g ほどに。
細い薩摩芋ならもう少し多めに用意して大体 300g になるように調整してください。



←ミョウバンを入れて1時間ほど置きます。アクが抜けて美しい黄色のきんとんにするために必要なステップ。



←クチナシを叩き割ってからお茶パックやペーパータオルなどに包みます。こうしないと黄色く染まらない。



←薩摩芋とともにクチナシを入れて火にかけます。



←栗の蜜煮は荒く刻む。



←おや！煮ている間にこんなに黄金色に！



←突き刺してスッ



←お芋さんと茹で汁に分けて必要な分量の茹で汁でフードプロセッサーを回します。お芋の種類によっても質感が違うので茹で汁の量は加減してください。回らないようなら茹で汁を足します。かなりとろとろしてしまっても煮詰めれば良いだけなのであまり細かく考えずに。



←ええやん！滑らかなのもいいし荒く潰すだけのきんとんもいいですね。



←お鍋に戻してお砂糖を。
甘さ控えめにしてもいいけれど日持ちしないのでそこは気をつけて。



←滑らか。まださらさらしてる。ここから煮詰めていきますよ。



←ツヤが出て、筋も見えてきた。



←栗、塩を入れて、栗が温まったら火から下ろします。
冷えると硬くなるので、かなり緩いんじゃない？くらいで大丈夫。



←タッパーにたっぷりある幸福よ。

～始末のお料理レシピ～

芋けんぴ



←残った皮で、絶品芋ケンピにします♡



←多めの油で炒めます。



←タレは 50cc のみりんに砂糖大さじ 2 でこったりするまでシロップが煮詰まったら、カリカリになった皮を入れます。
田作りのタレの作り方と同じように、こったりとするまで煮詰まったところに加えてください。



←塩を振ってどうぞ。立派なおやつです。

紅白柚子なます

材料)

大根 正味 500g(1/3 本)

金時人参 25g

塩 小さじ 1

煎り胡麻 大匙 4

A=酢 60cc、砂糖 大匙 1 と 小さじ 1、薄口醤油 小さじ 1/2

柚子の絞り汁 1 個分 約 小さじ 1 ほど

柚子の皮 適量



作り方)

1. 大根と人参は皮を剥いて千切りにし、ボウルに入れる。塩を入れて馴染ませ、しんなりするまで置く。
2. 柚子釜を作る。柚子を横に切り、スプーンを使って果実をすくい取り、ぎゅっと絞って果汁とする。へたの部分の皮は黄色い部分のみ好みの分量だけ削って千切りにする。
3. すり鉢にごまを入れてすり、A を加えてよく混ぜる。柚子の果汁を入れてさらに混ぜる。
4. 1 がしんなりしたらぎゅっと水気を絞って柚子の皮とともに加え、ざっくりと混ぜ、柚子釜に適量を詰める。



←金時人参はさし色程度にほんの少し。
赤が多くなると韓国料理に見えるんです。それも美味しそうだけど、今回は控えめに。



←へた側に包丁の刃を入れます。あまりへた側すぎたらくり抜きにくいし、かといって半分にした容器としてもものが入らない。



←スプーンの側面を柚子の白いワタと果肉の境目に置き、左手で時計回りにぐるぐると柚子を回します。



←すると勝手にスプーンが中に入り込んでいく。



←ポロン。見事に取れる。
引っ張ると底に穴があくので、力で引っ張らないこと。



←ぎゅっと絞って果汁を絞り出します。とはいえ、年末には完熟になってるのでジュワジュワと果汁は出てこず、ねっちりしてるかと。香りづけ程度に小さじ1/2~ほどあればいいかと。もちろんなくても美味しく作れますよ。



←ザルにあげて果汁を。



←タレに垂らします。



←へたの部分の皮を千切りにします。白いワタは入れず、表皮の黄色い部分のみをめくります。



←タレの中に絞った大根と人参、柚子の皮を入れて、手で揉むように混ぜます。



←柚子の中に詰めます。

かずのこの胡麻和え

材料)

かずのこ 2本

煎り胡麻大匙 1

濃い口醤油大匙 1

鰹節 2g



作り方)

1. かずのこはたっぷりの水につけて塩抜きをし、竹串を使って薄皮や筋を取る。
2. すり鉢に煎り胡麻を入れてすり、鰹節を手で揉み込んで入れ、濃い口醤油を注いでゴムベラに持ち替えてよく混ぜる。
3. 適当な大きさに裂いた数の子を加えてざっくりと混ぜる。



←気がついたら何度もお水を変えます。

4～5時間つけてる間に8回くらい変えてますね。

噛み締めてるとじわりと遠くから塩っぱみがやってくるくらいまで塩抜きします。食べて、美味しい、しょっぱくないわと思えるくらいに。



←白い薄皮が付いてますよね。これが生臭みの原因。
きっちり取り除きます。



←指でつまむとスルーッと剥けます。気持ちがいいです。



←つやつやで美しい仕上がりに。



←ペーパータオルで綺麗に水分を吸い取ります。



←半分ほどすれたところで鯉節をパリパリパリっと揉み込みます。
調味料を入れてごまの衣の完成。



←数の子を一口サイズ（3-4等分）に裂いて、加えて和えます。



←お醤油の色で染まった数の子。あまり見ないでしょ。
これが吞めるのですよーおにぎりの具にしても最高。

田作り

材料) 一口サイズが 12 個ほど

ごまめ 50g

くるみ適量 (アーモンドなどお好みのナッツを)

A=みりん 50cc、砂糖大さじ 1、日本酒大さじ 1/2

濃い口醤油大さじ 1 と 1/2



作り方)

1. ごまめをフライパンに入れ、火にかけて乾煎りし、パリっとなったらバットに移して冷ます。くるみも乾煎りし、バットに移す。
2. 空いたフライパンに A を入れて火にかけ、とろりとしたら濃い口醤油を加えて更に煮詰め、一旦火を止めてから 1 を加えてよく和える。再度火にかけ、水分が飛ぶまで加熱しながら絡める。
3. バットに移し、一口大にまとめる。



←フライパンでごまめを乾煎り。お箸ではごまめの様子がわからないので、手で混ぜます。はじめはなんとなくしっとりしてるような。少しずつ熱くなってきます。火傷に注意です。



←5 分ほど気長に乾煎りしていると、熱々になり、カラカラと手触りも軽くなってきたら、1 尾冷ましてみてポキ！っと気持ちよく折れたら火が通っている証拠。バットに広げて冷ましておきます。



←空いたフライパンにナッツを入れて乾煎り。少しツヤが出て香ばしく色づいたら OK。一気に焦げてくるので気をつけましょう。



←ごまめと一緒に冷まして。



←空いたフライパンでシロップ作り。
フライパンは火から離さず、傾けたり回したりして焦げないように気をつけて動かします。はじめはさらさらしてて泡も細かい。



←泡、変わりましたよね。大きくなった。まだまだ。



←フライパン傾けてもなかなか流れない。とろりがとろ〜〜りになってきた。



←お醤油を入れます。ここから焦げやすいので気をつけて。



←泡がさらに細かくなって美味しい匂いがしてきた！
火を消します。



←さあここにごまめとナッツがダイブ。



←お箸で手早く混ぜてある程度全体が絡まったら、弱火にかけて手早く混ぜます。鍋底が白い飴ちゃん状になってきた。しかもお箸を持つ手元がなんだか重い。煮詰まってきた証拠。火を消します。



←バットに置きます。クッキングシートを広げてその上にごまめ、ナッツを置いていきます。早くしないと乾いてくるのでお互いがくっつかなくなる。



←1ヶ月ほど冷蔵庫で持ちます。

たたきごぼう

材料)

ごぼう（細めのもの） 200g

胡麻大さじ3

A=薄口醤油大匙1と1/2、米酢小さじ1

出汁大さじ2

山椒の粉小さじ1/4



作り方)

1. たっぷりの熱湯にお酢大さじ1（分量外）ほどを加えてごぼうを7分ほどゆがく。
2. すり鉢で胡麻をすり、A、出汁、山椒の粉の順に加えて都度混ぜる。
3. ごぼうをざるにあげ、表面は潰さず中心の繊維だけを壊すようにすりこぎなどで叩き、適当な大きさに切って、熱いうちに2に加えて混ぜ、山椒を振る。



←たっぷりのお水がしっかり沸騰してからお酢を注ぎ、ごぼうが鍋に入る長さにカットして茹でます。



←ごまは擦りすぎより、半分ほど粒が残ってるくらいが美味しい。



←山椒を入れるのが我が家流。ためらわずにたっぷりと。長文屋さんの山椒がナンバーワン。



←すりこぎなどで繊維をほぐすように叩きます。
急いで急いで。熱い熱い言いながら作業してください。



←あ、少し割れてきたね。ここでストップ。



←あとは手で裂いて。。。。




←包丁でお好みの長さにカット。



←熱いごぼうを冷たいタレに入れる。こうすると味がよく染みます。

 黒豆


京丹波町は黒豆の産地。初秋に早生の黒枝豆を今年は何度いただいたことか。このお正月用の美味しい黒豆にするために、初秋に収穫して間引くことは大切な作業。「頼むからもらってって！」と懇願されたのは嬉しかったな。今年収穫した黒豆で作りました。黒豆の煮方ってとても難しいイメージがあるんですが、私のレシピはシロップに直接ドボンと入れて、圧力をかけるだけ。圧力鍋をお持ちでなかったら、砂糖の分量は変えなくていいので、煮詰まる前に都度熱湯を加えて柔らかくなるまで煮てください。案外ストーブの上に置いておいたら、あっという間に柔らかくなっているものです。調理方法と学びのポイント) 完成品をお送りします。黒豆の甘さ、艶、硬さなど。賞味期限) 1月1日要冷蔵。2日以降はシロップごと冷凍して2週間以内に食べきってください。

 栗きんとん

金運を得るための縁起物ってよく考えたものですね。小判からの発想でしょうね。なんだか可愛らしいなあ。地域によってもきんとんの食べ方は違うみたいで、青森ご出身の生徒さまはリンゴを刻んで入れるそうです。美味しそう！それはやってみないと。発酵バターと合わせてトーストに厚塗りしても朝からテンション上がりそう。お湯で溶いたらおしるこ、バニラアイスに熱々を乗つけたら歯が浮きそうだけどたまにはいいか。レーズン混ぜて春巻きで巻いたら三時のおやつに使えますね。というわけで、きんとんはお正月だけでなく薩摩芋の使い方として覚えておくと役立ちそうですね。

調理方法と学びのポイント) きんとんは完成品をお送りします。きんとんの質感、甘さ、艶などご確認ください。アプリコットを2つおつけしますので、横に切り込みを入れて小さく詰めてもかわいらしいです。椿の葉も入れておきますね。残りはクラッカーにたっぷり乗せて食べるのも間違いありません。

賞味期限) 1月1日要冷蔵。

 紅白柚子なます

この紅白の色を見ると、京都のお正月がまたやってきたな、早いなあ一年！って感慨深くなります。おせちで使う人參は、絶対に金時人參を使いたい。今や地方に行ってもスーパーをのぞくと見るので、あ～よかったって嬉しくなります。あの真っ赤な色がなんとも日

本らしく晴れやかな気分にさせてくれます。なますを作るとき、私は勿体無いのでお雑煮や煮物で残った人参の皮や余り物を千切りにしてなますに混ぜ込みます。それくらいの量の赤が必要なんです。これ、赤が多すぎても日本食に見えなくて、なんだか韓国料理みたいに見えてくるんですよ。なので、赤色は和食の場合、さし色程度にさりげなく。是非そこは意識してお作りになってください。

調理方法と学びのポイント) 約 500g の大根と金時人参 1 本をお入れします。余ったらおかずに使ってください。ゆずは柚子釜の練習をしてみてください。中の果汁を絞って少しタレに混ぜ込んでから和えてください。

賞味期限) 1 月 1 日要冷蔵。



かずのこの胡麻和え

子孫繁栄の数の子。曾祖母はお酒飲みの曾祖父のために、三が日飽きないおせちをと色々試行錯誤して作ったのがこの6種のおせち。中でもこの数の子はよく考えたものだなと感心します。よくあるのはお出汁につけた数の子ですが、我が家は胡麻和えにするんです。せっかくの美しい黄色が台無しになると思われるかもしれませんが、香ばしいゴマ、お醤油の香り、カツオのうまみが加わるとそれはそれは酒のつまみとして最高で。

この数の子、余ってもおにぎりの具にするといいんです。ちょっとしょっぱいかしらね、くらいが美味しい。

調理方法と学びのポイント) 塩抜きはしてあります。薄皮をめくるところから始めてください。塩の抜き加減、薄皮のめくり方、胡麻の衣の味わいをご確認ください。数の子の塩抜き度合いの味見をするときは、生臭みの原因の薄皮をきちんと取ってからどうぞ。炒りごまと鰹節を混ぜてお送りしていますので、濃口醤油大さじ1を加えて和え衣にしてください。

賞味期限) 1 月 1 日要冷蔵。



田作り

煮干とごまめ、どう違うのか塩干物やさんに聞いてみたら、「煮干は一度茹でてから干してるんだけど、ごまめはそのまま干してるから味が濃いんやで」と江戸時代から続く錦の塩干物屋さんの山市さんが教えてくれました。昔はイワシは田畑の肥料として使われていて、五穀豊穰を祈願して食べられていたそうですがそういえば京丹波町の町並みを歩いて

いても、土壤にイワシの粉を今でも撒いているのが見受けられて、なるほどこういうことかと合点がいきました。

調理方法と学びのポイント) 完成品をお送りします。ごまめのカリカリ感、飴の硬さ、味わいなど。

賞味期限) 1月5日要冷蔵。



たたきごぼう

京都の三つ肴はたたきごぼう、数の子、田作りです。あれこれ作るのは無理でも、好きなものを何種か作れたらなんだか気分がいいものですよね。たたきごぼうはお正月に欠かせない酒のおつまみです。我が家のたたきごぼうは長文屋さんの石臼挽きの山椒をたっぷりと加えます。一本口に入れたら清涼感があってヒリヒリと痺れる。こりゃいいわと酒飲みはつつい箸を伸ばしてしまうおつまみです。ごぼうは細めのものを選んで、コリッと食感良く茹でます。たたきと名が付いてますが叩き割るのではなくて、叩いてごぼうの繊維をほぐす気持ちで手加減しながら叩きます。何度か叩くと衝撃で真ん中がぱかんとほぐれるように亀裂が入りますから。そこを手掛かりに手で裂き、あとは好みの長さに切るだけです。叩いてぱかっと開くことから開運の意味もありますけれど、一年間の鬱憤を晴らすために力を入れて粉々にしないでくださいね、縁起の食べ物ですから。

調理方法と学びのポイント) レシピ通り茹でて叩き、ご用意しているタレに熱いうちに混ぜてください。一気にごぼうを入れず、様子を見ながら加えてくださいね。今年は特別に長文屋さんの粉山椒をプレゼントしてます。ごぼうと和える時に少し足してみてください。コリコリとした歯ごたえ、ごぼうのたたき加減、タレの味わい、山椒の香り、辛味をご確認ください。

賞味期限) 1月1日要冷蔵。



2023年も本当にありがとうございました。
来年もどうぞ宜しくお願い致します。