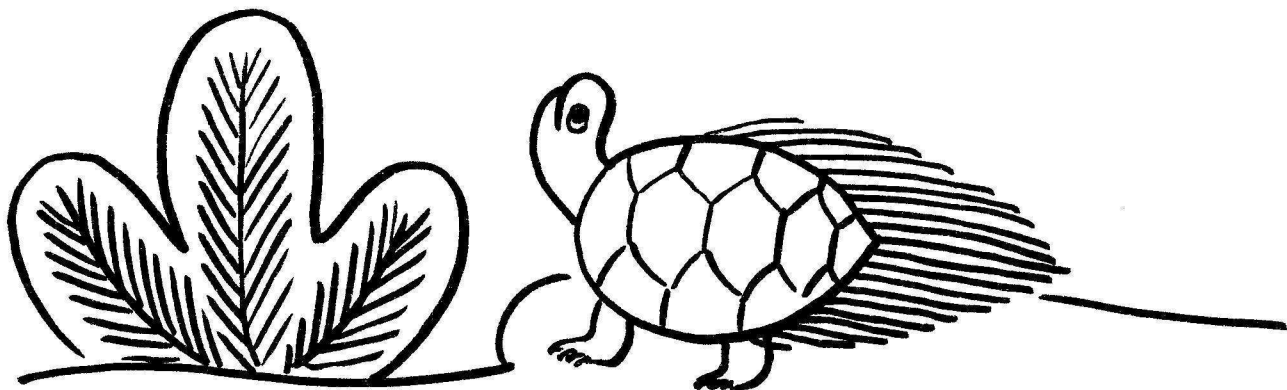


STVラジオ

河村通夫の桃栗サンデー

佳子のおせちレシピ



オヴン伊達巻

オーブン皿 1枚分 (27cm角くらい)

(まんぺん 1枚
(60~100g))

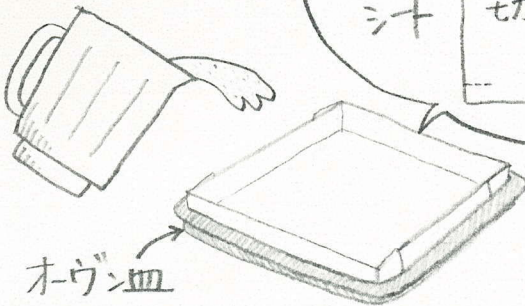
かつおだし コップ半分
砂糖(粗製糖) コップ半分
鮭塩 ひとつまみ

①
約1分
混ぜる

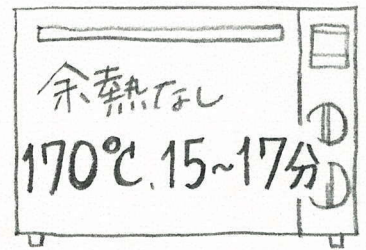


②
40gほど
をたして
軽く混ぜる
(5秒ほど)

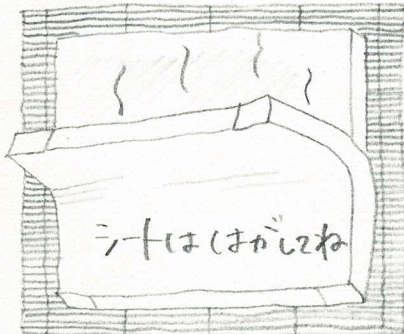
流し込む



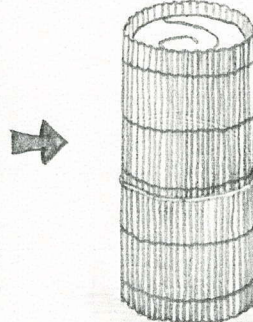
オーブンで焼く



まきあびまいて

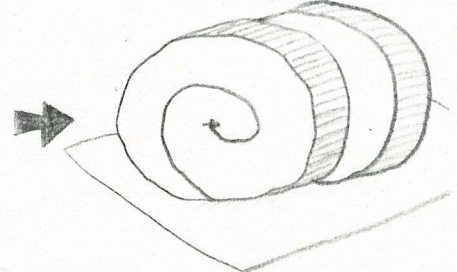


輪ゴムをかけ冷ます



たしに置くとき型が外れない

オリジナル



だてまき

札幌市の 大越 恵子さんに教えていただきました。

裏ごしなし
カボチャ どもOK

栗きんとん

さつまいも 2~3本(600gぐらい)

2センチ輪切り
厚めに皮むき
み 水にさらす

ゆでる
か
むす

10分ぐらい

マッシャーで
つぶす

カボチャどもできる!
さつまいもの代りに
カボチャ半分(600g位)
を皮つきのままゆでるか
むいてつぶす

栗の甘露煮 200g x 1瓶

細かく切って
汁と混ぜる

ゆでる時は
煮つめて

ぬれたサランで
茶巾しぼり


フチヲ太

STVラジオ「河村通夫の桃栗サンデー」毎週日曜 あさ10時~

発芽をふくら 黒豆

黒豆を戻す

発芽の三条件
「水・空気・温度」
がそろえば
驚くほどふくら

黒豆  コップ1杯

水を豆の高さすれすれに入れ
一晚～一日



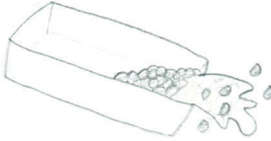
豆が3倍以上にふくれるので、
大きな入れ物で戻して下さい

煮る

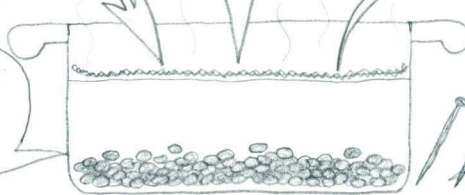
水     コップ4杯

砂糖(粗製糖)   コップ2杯


豆 漬け汁ごと



直径21センチの鍋が
ちょうど良い

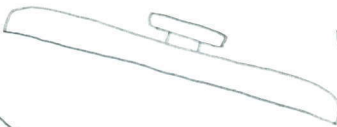


ガーゼでしわ防ぎ
(豆が汁から出ると
しわになる!)

 古釘を入れると
より黒く仕上がる

ごく弱火でコトコト、豆がやわらかくなるまで、約3時間

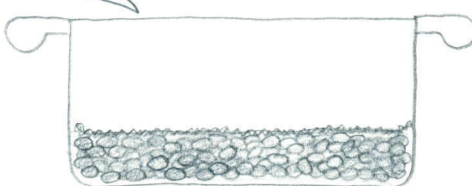
豆がやわらかくなったら



火を止め、蓋をして冷ます。

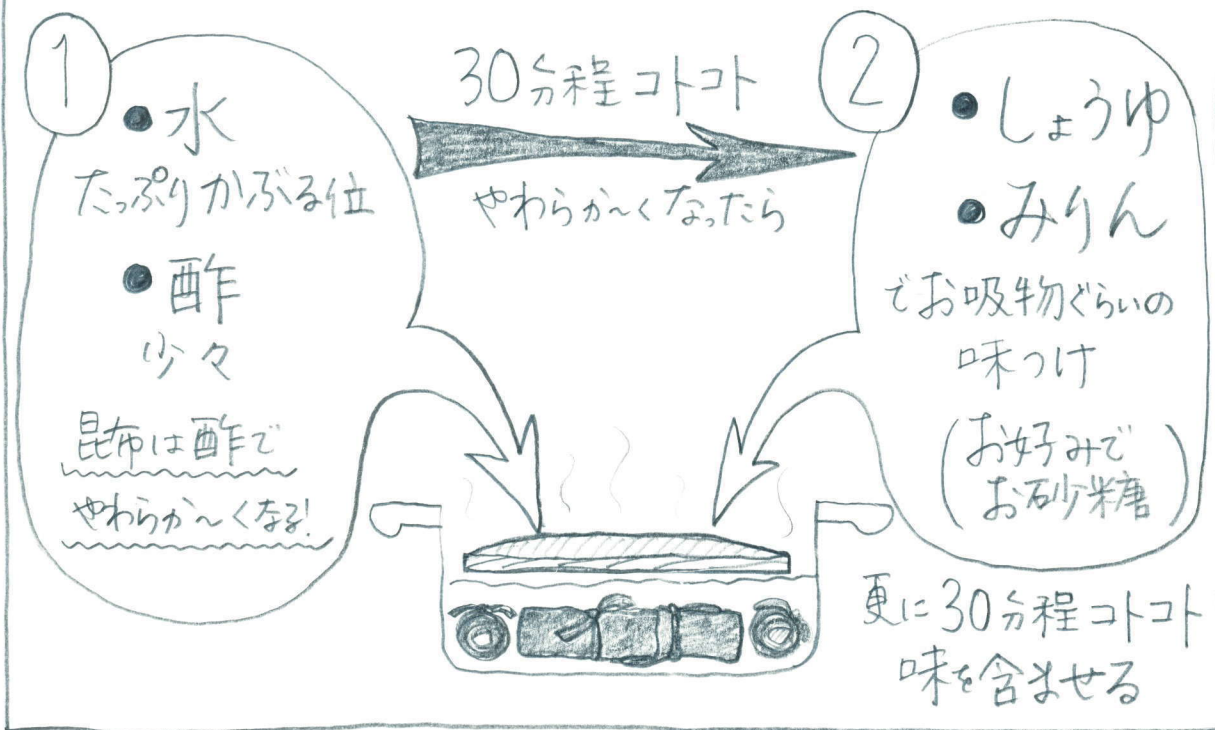
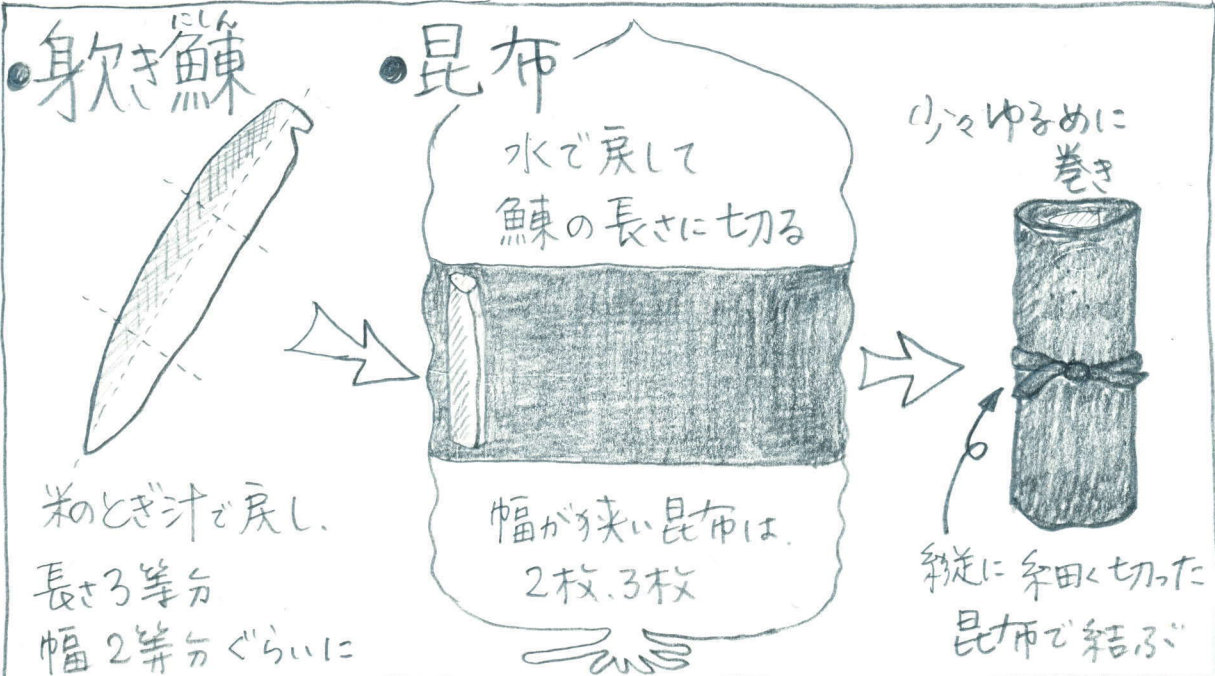
しょうゆ

カレー Spoon
1杯



翌日、一度火を入れ、
出来上がり♡

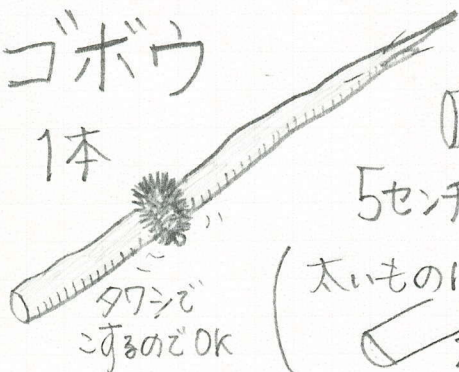
昆布巻き



たたきゴボウ

ゴボウ

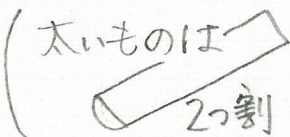
1本



タワシで
こするのでもOK

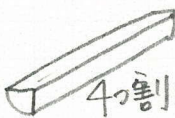


5センチ位に切りそろえる



(太いものは)

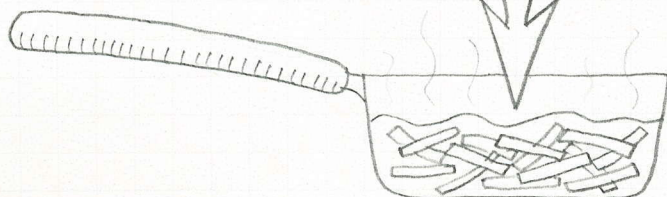
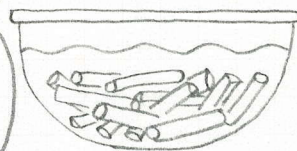
2割



4割に

酢水に

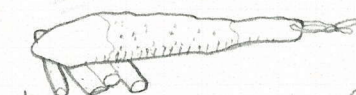
10分程つける



少し固めにゆでる

(2~3分)

ゆでたゴボウ

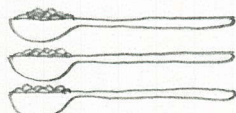


軽くたたいて

熱いうちに
あえる!



炒りゴマ(白) 〇〇



カースプーン

3杯

軽くすり

混ぜる

しょうゆ

酢

砂糖
(粗製糖)

ティースプーン

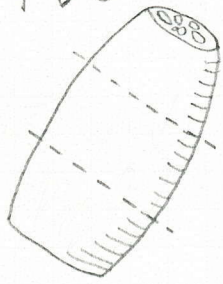
2杯ずつ

カースプーン

2杯

花れんこん

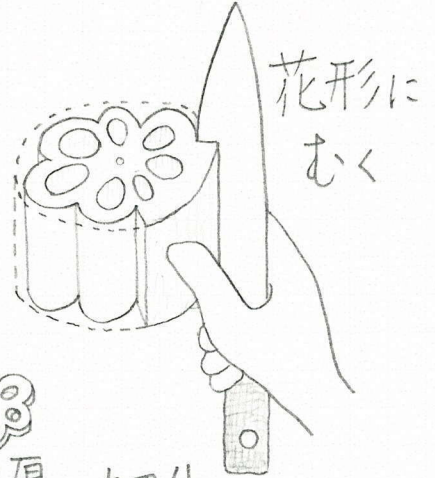
れんこん
蓮根



3センチほどの
輪切りにして

100~150グラム

(あまり太くない方が)
作りやすい



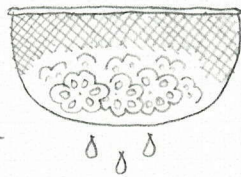
5ミリ厚に七切り



酢水につける

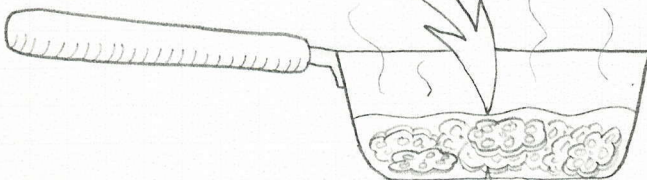
蓮根

水気を切って



サッと煮る

(色が変わったら
煮えた印)



そのまま冷まし、



味を合せたら

出来上がり

水



コップ
半分

酢



コップ
1/3

砂糖
(粗製糖)



コップ
1/3

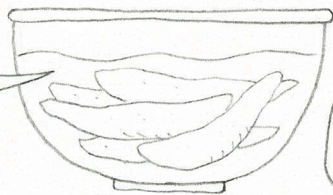
塩

皿ひとつのみ

数の子

塩カズノコ

水
+
塩
ひつみ



1日~2日
塩出し

(わずかに塩気が
残るくらいまで)



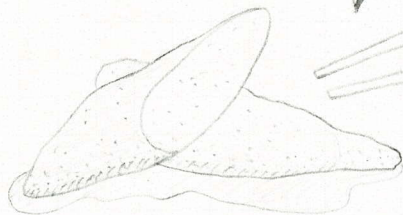
漬ける

お吸物より
少し濃いめの味付け
のだし
(冷ましたもの)



ヒタヒタ

一口大に切って、



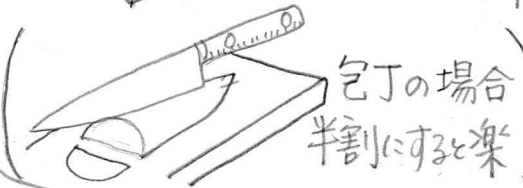
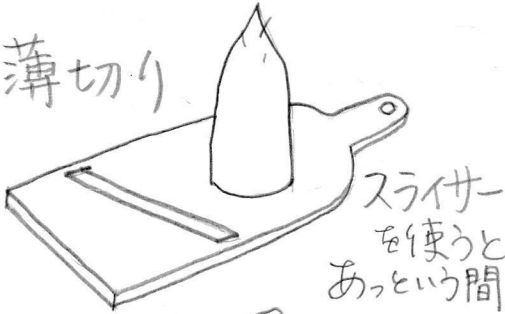
パリパリの食感を
お楽しみ下さい♡

ジッパー
袋で

千枚漬け

大根またはかぶ
(もちろん 聖護院かぶでも)

薄切り



大根
またはかぶ 1kg に対して

- 細切り昆布 30g
- 自然塩 20~30g
- 酢 コップ 1/4 (50cc)
- みりん コップ 1/4 (50cc)
- 輪切り唐辛子 少々

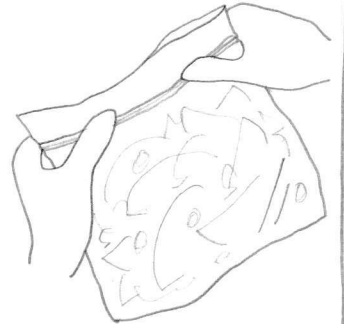
ジッパー付き
ビニール袋

(大根 1kg なら
大サイズ 約 25セリ角)

混ぜる



空気を抜いて
ジッパーを閉じる



半日または、食べられる!

茶碗むし

卵液

溶き卵 (1人分1個ほど) お吸いもの (かけそばのつゆ)

同量

混ぜあわす (こまなくてもOK)

蒸し茶碗に注ぐ

お好みの具 ゆり根、銀杏、椎茸、
とり肉、カマボコなど

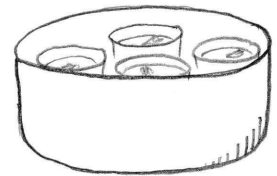
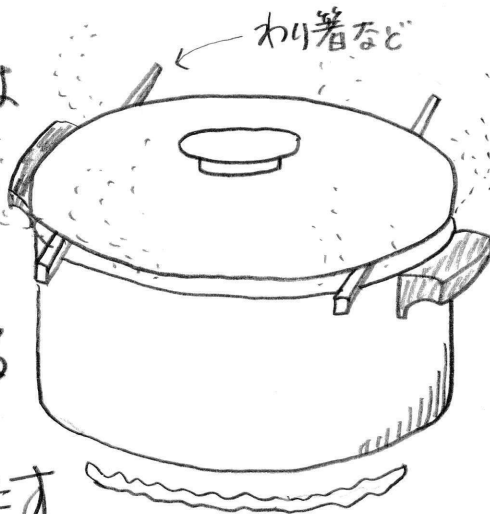
湯気の上った蒸し器に並べ、

① 茶碗の蓋は
しない

② 鍋の蓋は
すまを開ける

③ 中火で蒸す

(蒸らし時間の目安 15分~20分。時々のおいて確認すれば安心)



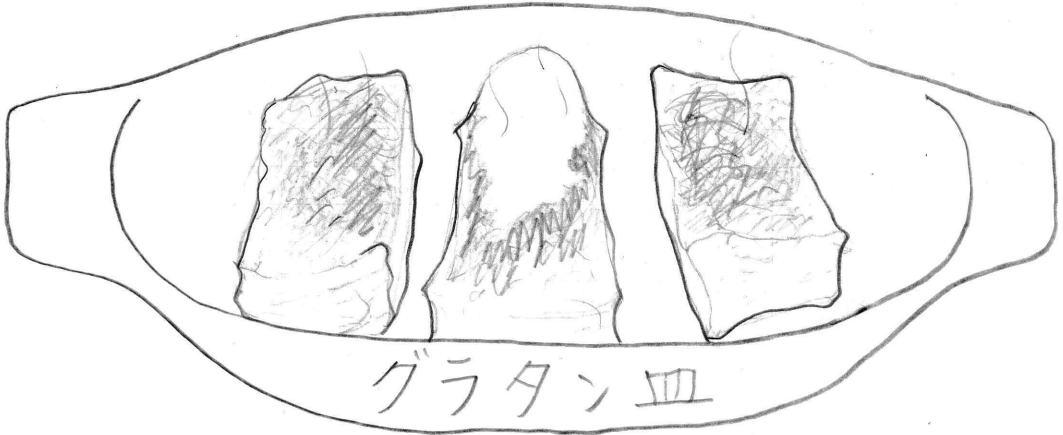
固まったら
火を止め、



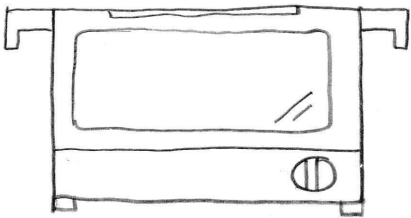
茶碗の蓋をすね♡

グラタン皿とおもち焼き

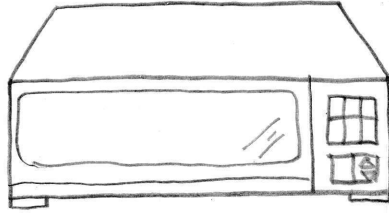
おもちも 遠赤外線でおふっくら焼ける



オーブントースター



魚焼き機など

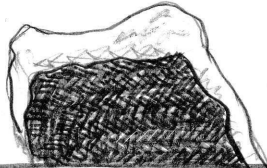


10分程
焼く

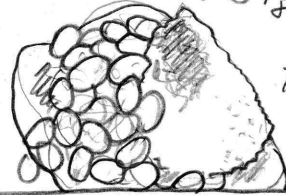
きなこ
おし♡



磯辺おし♡



納豆&おろしなど



なごも♡
おし