

**令和4年12月15日(木)実施**

**講師:料理研究家 田代由紀子**

## **世田谷区消費生活公開講座**

**「気軽に食品ロスを減らそう**

**～無駄なく使えて、体によい「おせち」の紹介～」**

**～おせちとりメイクレシピの紹介～**

# ～おせちのししぴ紹介～

- ・紅白なます
- ・くるみ入り田作り
- ・栗きんとん

# 紅白なます

**【材料】(作りやすい量)**

- ・大根           **300g**
- ・ニンジン       **30g**
- ・塩             **小さじ1杯**
- ・酢             **大さじ4杯**
- ・砂糖           **大さじ3杯**



## 【作り方】

- ① 大根とニンジン~~を~~千切りにし、塩をふりしん  
りさせる。
- ② ①を軽くしぼい、酢・砂糖を入れて味をなじ  
ませる。

# クルミ入り田作り

## 【材料】(作りやすい量)

・ごまめ 30g

・くるみ 20g

・ごま油 大さじ 1 杯

・しょうゆ 大さじ 2 杯

・鷹の爪 1 本

・砂糖 大さじ 2.5 杯

・酒 大さじ 2 杯

・酢 小さじ 1 本



## 【作り方】

- ① フライパンにごま油を入れごまめとくるみを弱火で煎る。
- ② 鷹の爪は種を抜き、小口切りにする。
- ③ 別の鍋に砂糖・しょうゆ・酒・酢・②を入れて火にかけて、飴状になるまで加熱する。
- ④ ③に①を入れて全体にからめて、クッキングシートの上に広げて冷ます。

# 栗きんとん

## 【材料】

市販品でOK!

- ・栗の甘露煮 栗 10~15 個ほど
- ・さつまいも 500g
- ・くちなしの実(あれば) 1~2 個
- ・砂糖 150g\*                      ・みりん 大さじ 3 杯\*
- ・塩 小さじ 1/5 杯\*              ・水 100 cc\*
- ・栗の甘露煮の蜜 大さじ 3 杯\*



## 【作り方】

- ① さつまいもを 3 cmの厚さに切り厚めに皮をむき、たっぷりの水に入れて茹でる。  
くちなしの実を入れる場合はここで加える。
- ② ①のお湯を切り、マッシャーなどでつぶす。  
\* 口当たりをよくする場合は裏ごしをする。
- ③ ②に\*を加えてよく混ぜて中火にかけ、焦がさないように練る。
- ⑤ ③に栗の甘露煮を加える。



# ～リメイクレシピの紹介～

- ・紅白なますで南蛮漬け
- ・なます + ローストビーフでベトナムサンドバインミー
- ・栗きんとん焼きプリン
- ・栗きんとんのパイ風春巻き
- ・数の子とフロッキーのペペロンチーノ

なますをイマイク!

# 紅白なますで南蛮漬け



## 【材料】

・お刺身 適量

・醤油 少々

・小麦粉 適量

・油 適量

## 漬け汁

・なます 1/2 カップ

・醤油 大さじ 1 杯

・鷹の爪 適宜

・ピーマン・赤ピーマンなど適宜

年末年始の残り物  
で構いません!

## **【作り方】**

- ① お刺身に醤油をふりかけて 薄く小麦粉をまぶし、油で両面を焼く。**
- ② 漬け汁を作る。  
なまずに醤油・鷹の爪を加える。**
- ③ ①を②に漬ける。**
- ④ ピーマンや赤ピーマンの千切りを加えると彩りがよい。**

なますを1×イウ!

## なます + ローストビーフで

## ベトナムサンドバインミー

### 【材料】

フランスパン 1/4本

なます 適量

ローストビーフ 1枚

ベビーリーフ 適量

お好みでニョクマム・パクチー 適量



# 【作り方】

- ① 半分にスライスしたフランスパンに  
ベビーリーフ・ローストビーフ・なますを挟む。  
\* お好みにニョクマムをふりかけ、パクチーを挟む。

挟むだけ！簡単！

栗きんとんをリメイク!

# 栗きんとん焼きプリン

## 【材料】

- ・栗きんとん 適量
- ・卵 4個
- ・牛乳 300 cc
- ・バニラエッセンス 適量



# 【作り方】

- ① 栗きんとんに卵を割り入れてよく混ぜる。
- ② ①に牛乳、バニラエッセンスを加えてよく混ぜる。
- ③ 耐熱カップに②を入れて  
お湯を張ったオーブン(170℃)で  
40分蒸し焼きにする。

栗きんとんをリメイク!

## 栗きんとんのパイ風春巻き

### 【材料】

- ・栗きんとん 適量
- ・春巻の皮 適量
- ・油 適量





## **【作り方】**

- ① 春巻きのに皮に栗きんとんを乗せて、包む。**
- ② 170度の油で色づくまで揚げる。**

**\* 春巻きの表面に油を塗り、オーブントースターで焼いてもよい。**

**\* お好みでシナモンをふりかけたり、リンゴのコンポートなどを加えてもよい。**

数の子をメイク!

## 数の子とブロッコリーのペペロンチーノ

### 【材料】(1人分)

- ・ブロッコリー 1/4 株
- ・にんにく(みじん切り) 1/2 片
- ・数の子(塩蔵を水戻ししたもの) 50g
- ・とうがらし 1本
- ・オリーブオイル 大さじ1杯
- ・塩 適宜
- ・スパゲッティ 100g



# 【作り方】

- ① 数の子を細かく刻む。
- ② フロッキーは小房に分ける。
- ③ フライパンにオリーブオイル・にんにく・とうがらしを入れて弱火にかけ、香りがたつまで加熱する。
- ④ スパゲッティを表示通り茹で、残り2分前になったら②を加える。
- ⑤ ③に湯切りした④、①を加えて和える。  
塩加減を確認し、必要であれば塩を加える。

## < 講師紹介 >



**料理研究家・野菜ソムリエプロ 田代由紀子**

## < プロフィール >

**旬の食材を使い、健康的な料理を  
手軽に楽しく学べる料理教室**

**「オレンジキッチンクッキングスタジオ」主宰。**

**自治体や企業主催の講演会及び講座の講師、  
各種メディアでのレシピ提供やコラム執筆等、幅広く活動。**

<https://www.orangekitchen.net/>

