

地元野菜でしもつけ流お正月はいかが？

# 我が家流おせちに挑戦

講師／監修：工藤みほさん〔アロマ&ハーブクッキング メアリーローズ〕

子どもたちが喜んで食べてくれる“我が家流のおせち料理”を作りたい、そんな方にオススメの3品。従来のおせちの感覚とは一味も二味も違うおもてなしレシピです。寒い時期に旬を迎えるかぶやねぎ、ブロッコリーなどの新鮮野菜をふんだんに使い、味噌や豆乳など調味料まで「地元しもつけ産」にこだわった体にやさしいおせち料理、親子で作ってみませんか？



アドバイス

漆塗りのお椀に上品に盛り付ければ、よりお正月らしい一品に。また、「もぎたてブロッコリーと那須鶏のグリル」はぜひ大きな器でつくってみましょう。食卓が華やかになります。

## 下野かぶのほっこりファルシー

【材料】4人分

- |           |   |                |   |                |
|-----------|---|----------------|---|----------------|
| かぶ……………4個 | A | 豚ひき肉…50g       | B | 固形ブイヨン…2個      |
| かぶの茎……1束分 |   | しいたけ…2~3枚      |   | 白ワイン……………100ml |
| ベーコン……2枚  |   | 卵……………1個       |   | 豆乳……………100ml   |
| エビ……………4尾 |   | 天塩……………小さじ約1/2 |   | 水……………適量       |
- ※かぶの高さの8分目まで

【作り方】

- 1 材料の下ごしらえ  
かぶ：茎を切り落とし、よく水洗いする。茎はきれいに土を洗い流して細かい小口切りに。ベーコン：長さを半分にカット。しいたけ：みじん切りに。エビ：背ワタを取る。
- 2 かぶの底を薄く切り落として座り良くし、中身をスプーンでくりぬぎ、厚さ1cmほどの器を作る。
- 3 かぶのくりぬいた部分を粗みじんにしてAとよく混ぜ合わせて詰め物を作る。
- 4 かぶの器にベーコンを1枚入れ、3を詰め込みエビをのせる。
- 5 鍋にかぶを並べてBと刻んだかぶの茎を加えてクッキングシートで覆う。
- 6 蓋をして中火で15~20分煮込み、味を調える。

## 上三川味噌とねぎマヨのおつまみトースト

【材料】4人分

- 食パン8枚切り……………4枚  
ピザ用チーズ……………適量
- |   |                        |
|---|------------------------|
| A | 味噌……………大さじ1            |
|   | マヨネーズ……………大さじ2         |
|   | エキストラバージン・オリーブオイル…大さじ1 |
|   | 長ネギ……………1/2本           |
- ※Aは、この配合で適宜倍増

【作り方】

- 1 食パン1枚をそれぞれ4等分にカット。長ネギはみじん切りにする。
- 2 Aを混ぜ合わせ、カットしたパンに薄く塗る。
- 3 お好みでチーズをのせ、トースターでチーズがとろけるまで焼く。



## もぎたてブロッコリーと那須鶏のグリル

【材料】4~5人分

- ブロッコリー……………1株      ミディトマト……………5個  
鶏もも肉……………1枚
- |   |                    |
|---|--------------------|
| A | プレーンヨーグルト……………100g |
|   | トマトケチャップ……………大さじ1  |
|   | カレー粉……………小さじ1      |
|   | 天塩……………小さじ1        |
- エキストラバージンオリーブオイル……………適量

【作り方】

- 1 ブロッコリーはごく小さな房に分け、硬い茎は皮をむいてから薄くスライス。ミディトマトはくし切りに。鶏もも肉は脂肪を取り除き1.5cm角くらいに小さくカットしておく。
- 2 耐熱皿にブロッコリーとトマトを平らに敷き詰める。
- 3 鶏肉とAをボウルに入れ、もみ込んで味をなじませる。
- 4 鶏肉を汁ごとブロッコリーの上に広げ、オリーブオイルを回しかける。
- 5 200~220℃に温めたオーブンで12~15分間焼く。

