

余談～お雑煮のアイデア

講師：湊 敏文 氏

郷土の味、ご家庭での伝統の味、とさまざまでしょうが、関西風のお雑煮と関東風のお雑煮のアイデアご紹介です。

□ 白みそと丸餅を使用して、関西風のお雑煮

【材料】（4人分）

人参	中1本
大根	太め5cm
しいたけ	4つ
里芋	3～5つ
鶏肉(もも)	約 200g
水	1000cc
ほんだし(顆粒)	大2
白みそ	200～250g
丸もち	4個

【作り方】

- 1) 野菜と鶏肉を食べやすい大きさに切ります。
- 2) 鶏肉はパックの上でキッチンハサミで切れば洗い物も少なくなります。
- 3) 鍋に水を入れ、人参、大根、里芋を入れて強火にかけます。
- 4) 沸騰したら鶏肉、しいたけ、ほんだしを入れ野菜が柔らかくなるまで中火で煮込みます。
- 5) 野菜が柔らかくなったら、火を止めて白みそを溶かします。
- 6) お餅は茹でてでも焼いてもいいです。

□ 切り餅を入れた関東風のあっさりとした味

【材料】（2人前）

切り餅	2個
鶏もも肉	300g
にんじん	1/2本
大根（200g）	10cm
しいたけ	1個
水	800ml
(A) 料理酒	大さじ1
(A) 顆粒和風だし	大さじ1
(A) 薄口しょうゆ	大さじ2
せり	

【作り方】

- 1) にんじんは5mm幅に切り、花型にくり抜き、花びらの間に切りこみを入れて飾り切りをします。大根は5mm幅のいちよう切りにします。しいたけは軸を切り落とし、薄切りにします。
- 2) せりは根元を切り落とし、3cm幅に切ります。
- 3) 鶏もも肉は一口大に切ります。
- 4) 鍋に水、(A)、3)を入れて中火で加熱します。沸騰したらアクを取り除き、1)を入れ、鶏もも肉に火が通るまで煮て火から下ろします。
- 5) 切り餅はアルミホイルを敷いた天板にのせ、焼き目がついて、やわらかくなるまで5分ほど焼きます。
- 6) 器に5)の焼き餅を入れ、4)の具の入った汁をかけ、2)の切ったせりを散らして完成です。

“お雑煮は地方や家族によって様々あり、一概にこれが定番と言う物はありません。

ちなみに我が家は、具材も少なく元日は白みそ・2日が澄し汁。

具材は焼いたお餅と水菜だけのシンプルなお雑煮です。

けれど、このシンプルなお雑煮が無いとお正月気分がでないんですね。”（湊氏）