

料理に込める。

新年を迎える大切な正月の節句の日に神様に振る舞うおせち料理には、「五穀豊穡」「家内安全」「子孫繁栄」「不老長寿」などの意味を込めた山の幸、海の幸が贅沢に盛り込まれ、それぞれの料理に意味が込められています。

代表的なおせち料理といわれ



それぞれのお料理に込められた意味を詳しく知りたい方はこちらから



お正月には、おせちで一年の

幸せ

を祈って。

少し早めが肝心

おせちの準備

おせち料理は、お正月三ヶ日は台所を使わず「かまどの神様」に休んでもらうため、事前に用意できて保存が長くきくものになったとされています。その分、伝統的なおせち料理は少し時間がかかるものも。少し早めに準備して、ゆったりとお正月を迎えましょう。

🌀 早めに作って 冷凍保存のススメ。

おせち料理の中でも常温で美味しくいただけるものは、早めに調理して冷凍保存しておくのも良いかもしれません。保存袋に入れてしっかり空気を抜いて冷凍庫で保存しましょう。

※煮汁などがある料理は汁ごと冷凍しましょう。
※解凍する時は、食べる前日の朝に冷蔵庫へ移してゆっくりと自然解凍しましょう。
※温かい状態で食べたい焼き物や煮物などは前日や当日の朝に仕上げるのがおすすめです。

🌀 少しで良いなら 市販の商品の活用を。

おせち料理は食べたいけど、「ほんの少しで大丈夫」という方には、便利な市販品もおすすめです。下処理や調理に時間のかかる黒豆や昆布巻きなどに活用してみましょう。

🌀 味を追求するなら おいしいが一番。

一年の幸せを祈って食べるおせち料理。伝統的な料理も良いけれど、やっぱり「食べて満足したい!」という方には、縁起の良い食材を使った、好きなお料理をお重に詰め込んだオリジナルなおせち料理はいかがでしょう?

好きなものだけ詰め込んだ「詰めるだけおせち」のご紹介はこちらから



おせち どうする?

キッチンスマイル流
しっかり作れる
おせちのレシピ



やってみよう!

重箱に込める。

おせち料理は、お重に詰められるのが一般的。重箱は、何段かに積み重ねることができることから「幸せを積み重ねる」との意味が込められているとも言われています。

スイートポテト



1個あたりの目安数値	
エネルギー	71kcal
食塩相当量	0.1g
調理時間	約40分

材料 -12個分- 作り方
さつまいも 300g、くちなしの実 1個、有塩バター 20g、砂糖 30g、牛乳 大さじ2、卵黄 1個分、クリームチーズ 36g、卵白 1個分、黒豆 12粒、水 適量
①さつまいもは2cmの輪切りにし、皮を厚めに剥いて、10分程度水にさらして水気を切る
②くちなしの実はだしパックもしくはお茶パックに入れて、麺棒等で叩いて割る
③鍋に①を入れ、かぶる量の水を加えて火にかけて、沸騰したら中火にして、蓋をして10分程度やわらかくなるまで茹でる
④③の水気を切り、鍋に戻して熱いうちにマッシャーでつぶす
⑤④にAを入れて混ぜ合わせ、卵黄を加えて更に混ぜて12等分にする
⑥クリームチーズは12等分に切り、⑤で包む
⑦卵白に塩を加えて溶きほぐし⑤に塗る
⑧⑦をオーブントースターで所々焼き色がつくまで10分程度焼き、粗熱をとる
⑨粗熱が取れたら黒豆をのせる

🌀 焼き物 電子レンジで作る ミートローフ



1人あたりの目安数値	
エネルギー	209kcal
食塩相当量	0.8g
調理時間	約15分

材料 -4人分- 作り方
合挽きミンチ 300g、ミックスベジタブル 50g、塩 小さじ1/2、こしょう 適量、たまご 1/2個、パン粉 20g
①ミックスベジタブルは袋の記載通りに解凍し、水気を切る
②ボウルにミンチと塩を入れて、粘り気がでるまで混ぜる
③②にA、①の順で加えて更に混ぜる
④ラップを広げ、③をのせて形を整えて包み、さらにラップを巻いて耐熱の皿の上のせ、500Wの電子レンジで4分程度加熱したら、上下を返して更に500Wの電子レンジで3分程度加熱する
⑤④をアルミホイルで二重に包み、さらに布巾で包んで30分程度保温する
⑥⑤を食べやすい厚さに切る

お正月だし、家族の好きなものを詰め込んじゃおう

三の重



🌀 焼き物 電子レンジで作る ローストビーフ



1人あたりの目安数値	
エネルギー	353kcal
食塩相当量	1.2g
調理時間	約70分

材料 -4人分- 作り方
牛肉ももブロック 350g、塩 適量、粗挽き黒こしょう 適量、おろしにんにく 小さじ1、オリーブオイル 小さじ2、はちみつ 大さじ1、しょうゆ 大さじ1
①牛肉に塩、粗挽き黒こしょうを擦り込む
②ポリ袋に①とAを入れて揉み込み常温で1時間程度漬ける
③②の汁気を切り、耐熱皿にのせ、ラップをふんわりかけて、500Wの電子レンジで2分30秒程度加熱する
④③の上下を返し、再びラップをふんわりかけて、更に500Wの電子レンジで2分30秒程度加熱する
⑤④をアルミホイルで二重に包み、さらに布巾で包んで30分程度保温する
⑥⑤を食べやすい厚さに切る

出世魚のふりで「立身出世」を願って

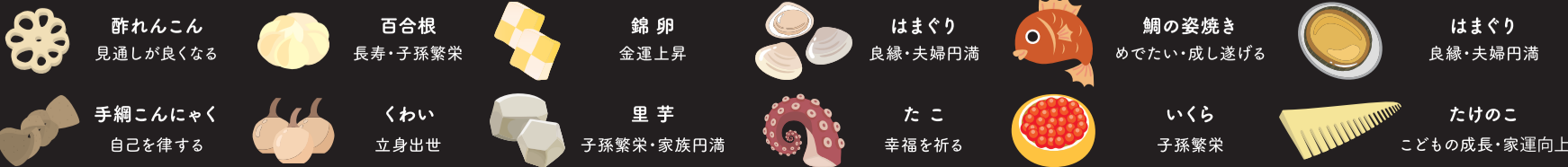
🌀 焼き物 ぶりと厚揚げの照り焼き



1人あたりの目安数値	
エネルギー	337kcal
食塩相当量	1.6g
調理時間	約10分

材料 -4人分- 作り方
ぶり 4切、厚揚げ 1枚、ピーマン 2個、塩 少々、片栗粉 小さじ2、サラダ油 大さじ1、しょうゆ 大さじ2、酒 大さじ2、砂糖 大さじ2、みりん 大さじ2
①ぶりは塩を振って数分おき、水気を拭いてから片栗粉をまぶす
②厚揚げは2~3cm角の食べやすい大きさに切り、ピーマンは縦半分幅に切る
③フライパンにサラダ油を中火で熱し①を焼き、焼き色がついたら裏返し両面を焼く
④③に②、Aを加えてからめ、軽く煮つける

まだまだあります! おせちにおすすめの縁起物



もっと 縁起を担ぐ

「数字」 奇数は「吉数」の字が当てられるように、縁起の良い数字。「割る」「別れる」を連想させる偶数よりも奇数を意識してみましょう。

「飾り切り」 「亀甲(長寿)」「手鞠・鞠(良縁/家庭円満)」「梅花(清麗潔白/節操)など、縁起の良い飾り切りを取り入れてみましょう。

「家族や家業が地に根付いて繁栄する」ことを願って!



祝いの肴三種

たたきごぼう

1人あたりの目安数値	
エネルギー	43kcal
食塩相当量	0.2g
調理時間	約30分

- 材料 -4人分-**
- ごぼう……………100g
水……………400ml
酢……………小さじ2
砂糖……………小さじ1
A みりん……………大さじ1・1/2
みりん……………大さじ1・1/2
塩……………少々
すりごま(白)……………大さじ1
- 作り方**
- ごぼうは洗って皮を包丁の背でこそぎ、10cmの長さに切り、水にさらして水気を切る
 - 鍋に水を入れて湯を沸かし酢とAを加え、15分程度茹でる
 - Aを取り出し、熱い内に包丁で5cm幅に切り、さらに縦に半分になり、綿棒などで割れ目が少しできる程度に叩く
 - 鍋にAを入れて煮たてたらBを入れ、弱めの中火で2〜3分程度、煮汁が少なくなるまで煮る
 - 粗熱が取れたらごまをまぶす

「子孫繁栄」「両親の健康や長寿祈願」を願って



祝いの肴三種

数の子の簡単漬け

1人あたりの目安数値	
エネルギー	66kcal
食塩相当量	1.9g
調理時間	約30分

- 材料 -4人分-**
- 塩数の子……………150g
水……………1000ml×3
塩……………小さじ1×3
だし汁……………200ml
A 薄口しょうゆ……………大さじ2
みりん……………大さじ2
酒……………大さじ2
- 作り方**
- 水1000mlに塩小さじ1を加えた塩水に数の子を3〜4時間程度漬し、同様の塩水に入れ替えて再度、数の子を3〜4時間程度漬し、さらに同様の塩水に入れ替えて再度、数の子を7〜8時間程度塩加減を見ながら漬して塩を抜き、薄皮を剥く
 - 鍋にAを入れてひと煮立ちさせ、粗熱をとる
 - 保存容器にBと水気を拭いたAを入れて、冷蔵庫で半日程度漬ける

紅白の色合いがおめでたい!
「根を張るように」を願って



祝いの肴三種

紅白ピクルス

1人あたりの目安数値	
エネルギー	36kcal
食塩相当量	0.3g
調理時間	約15分

- 材料 -4人分-**
- 大根……………200g
にんじん……………100g
水……………100ml
酢……………80ml
A 砂糖……………大さじ2
塩……………小さじ1/4
ローリエ……………1枚
- 作り方**
- 大根は流水で洗い皮を剥き、5mmの厚さに切り、にんじんは流水で洗い皮を剥き、3mmの厚さに切り、梅型で抜く
 - 鍋にAを入れて火にかけて、沸騰したらBを加え、再度沸騰したら火を止め、粗熱をとる

「学業成就」を願って



祝いの肴三種

伊達巻き

1人あたりの目安数値	
エネルギー	111kcal
食塩相当量	0.9g
調理時間	約30分

- 材料 -4人分-**
- たまご……………3個
はんぺん……………1枚
A 砂糖……………大さじ2
塩……………小さじ1/4
みりん……………小さじ1
サラダ油……………適量
- 作り方**
- ちぎったはんぺんを入れたボウルにたまごを割り入れ、マッシャーを使ってなめらかにするまで潰したらAを加えて混ぜ合わせる
 - たまご焼き器にサラダ油を熱しAを流し込み蓋をし、中火で1分程度焼いたら弱火にし15分程度、表面が乾き、竹串を刺してもたまごがつかなくなるまで焼く
 - 巻き簾の上にBを焼き色がついた方を下にしてのせ、手前から巻き、輪ゴムで止める
 - 粗熱がとれたら、食べやすい大きさに切る

家族が仲良く暮らせますように



祝いの肴三種

筑前煮

1人あたりの目安数値	
エネルギー	206kcal
食塩相当量	1.6g
調理時間	約50分

- 材料 -4人分-**
- 鶏肉もも……………150g
A 酒……………大さじ1
塩……………少々
里芋……………300g
にんじん……………50g
れんこん……………100g
ごぼう……………80g
干し椎茸……………4個
さやえんどう……………15g
こんにゃく……………100g
ごま油……………大さじ1
出汁……………200ml
B 干し椎茸の戻し汁……………50ml
砂糖……………大さじ2
みりん……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ2
水……………100ml
- 作り方**
- 鶏肉はひと口大に切り、Aを揉み込む
 - 里芋は洗って皮を剥き、ひと口大に切り、にんじんは皮を剥き、乱切りに、れんこんは皮を剥いて7〜8mmのいちょう切りに、ごぼうは包丁の背で皮をこそぎ乱切りにし、それぞれを水にさらして水気を切る
 - 干し椎茸はさっと洗い、水に浸けて戻したら軸をとり、2切れのそぎ切りにする
 - さやえんどうは筋を取り、さっと茹でる
 - こんにゃくは茹でて灰汁抜きをし、7〜8mmの厚さに切り、包丁の先で中央に縦1本に1cmの切り目を入れて、片方をくぐらせ、手綱こんにゃくをつくる
 - 鍋にごま油を熱し、AとBを入れて強火で炒め、鶏肉の色が変わったら出汁とBを加え、沸騰したら灰汁を取り、落とし蓋と蓋をして中火で20分程度途中で1〜2回混ぜながら煮る
 - Bの落とし蓋を取り、火を強めて煮汁が少なくなるまで煮る
 - 粗熱が取れたら器に盛り、Bを飾る

伝統のおせちにならって
祝い肴と酒のつまみになる口取りを

一の重



「不老長寿」「子孫繁栄」を願って

祝いの肴三種

1人あたりの目安数値	
エネルギー	122kcal
食塩相当量	1.6g
調理時間	約80分

- 材料 -4人分-**
- 早煮えん布……………6枚
まぐろ(短冊)……………150g
かんぴょう……………18cm×6本
A 酒……………50ml
砂糖……………大さじ2・1/2
しょうゆ……………小さじ2
みりん……………大さじ1
水……………500ml
塩……………小さじ1/4
酢……………大さじ1
- 作り方**
- えん布は水に浸け、しんなりするまで約15分置き、戻し、その際の戻し汁は残しておく
 - まぐろは1.5cm角に6本の棒状に切る
 - かんぴょうは水で濡らし、塩で揉み、水洗いする
 - Aのえん布を広げてBを芯にして巻き、Cで結び、結んだ端を2cm程度残して残りははさみで切る
 - 鍋にCを結び目を下にして並べ、Dの戻し汁を入れて火にかける
 - 煮立ったら、灰汁を取り、酢を加え、落とし蓋をして鍋の蓋をし、弱めの中火で20分程度やわらかくなるまで煮る
 - EにAを加えて弱火にし、10分程度煮る
 - FにBを加えて更に弱火で10分程度煮る
 - 火を強め、煮汁が少なくなるまで煮詰めたら粗熱を取り、食べやすい大きさに切る

「金運上昇」を願って



祝いの肴三種

1人あたりの目安数値	
エネルギー	237kcal
食塩相当量	0.2g
調理時間	約50分

- 材料 -4人分-**
- さつまいも……………300g
くちなしの実……………1個
市販の栗の甘露煮……………8個
砂糖……………大さじ1
栗の甘露煮のシロップ……………大さじ4
A みりん……………大さじ1
塩……………小さじ1/8
水……………適量
- 作り方**
- さつまいもは2cm幅の輪切りにし、皮を厚めに剥き、10分程度水にさらし水気を切る
 - くちなしの実はだしパックもしくはお茶パックに入れて、麵粉等で叩いて切る
 - 鍋にDとくちなしの水を入れたら、バックに入れたままのEを入れ蓋をして、さつまいもがやわらかくなるまで煮る
 - Fが煮えたらザルにあげて水気を切り、くちなしの実を取り除く
 - Gをボウルにうつし、マッシャーでつぶす
 - Hに混ぜ合わせたAを入れて混ぜる
 - Iの鍋にHを入れ、ゴムベラで混ぜながら弱火にかけ、軽く水分をとばしたら火を止めて、栗の甘露煮を加えてひと混ぜする

尾頭付きなも縁起良し! 「豊作」を願って



祝いの肴三種

ミックスナッツ田作り

1人あたりの目安数値	
エネルギー	236kcal
食塩相当量	0.8g
調理時間	約10分

- 材料 -4人分-**
- 田作り……………30g
ミックスナッツ……………100g
A 砂糖……………大さじ2
酒……………大さじ2
みりん……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ1
- 作り方**
- 耐熱皿に田作りを広げ、ラップをせずに500Wの電子レンジで2分程度カリッとすると加熱する
 - フライパンに混ぜ合わせたAを入れ、中火で半量になるまで煮詰める
 - ②に①、ミックスナッツを加えて手早くからめる
 - クッキングシートの上に③を重ならないように広げ、粗熱をとる

願いを込めて
海の幸と山の幸を詰め込んで

二の重



「長寿祈願」を願って

祝いの肴三種

1人あたりの目安数値	
エネルギー	32kcal
食塩相当量	0.5g
調理時間	約10分

- 材料 -4人分-**
- 有頭えび……………4尾
A 酒……………大さじ2
みりん……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1/2
- 作り方**
- えびは頭から2〜3節目の間に竹串を刺して背わたを取り、水気を拭き取る
 - 鍋にAを入れて、①の背を丸めた状態で、重ならないように並べる
 - 中火で2分程度煮て、えびが赤くなってきたら上下を返し、全体に火が通るまで2〜3分程度煮る
 - 粗熱をとる

細く長く幸せが続きますように



祝いの肴三種

1人あたりの目安数値	
エネルギー	215kcal
食塩相当量	1.2g
調理時間	約30分

- 材料 -4人分-**
- 牛肉 もも肉切り……………200g
ごぼう……………150g
A 出汁……………200ml
砂糖……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ2
酒……………小さじ2
B フライパンにサラダ油を熱し……………大さじ1/2
しょうゆ……………大さじ1
みりん……………大さじ1
砂糖……………小さじ1
- 作り方**
- ごぼうは洗って包丁の背でこそぎ、長さ10cmに切り、縦に4〜6本に切る
 - 鍋にAを入れて①を加え、煮汁が無くなるまで煮る
 - 牛肉を広げて、1枚にBを4本ずつ巻く
 - Bをあわせておく
 - フライパンにサラダ油を熱し、③をどじ目を下に入れて、転がしながら焼く
 - ⑤に④を入れ、からめる
 - 煮汁が無くなったらい取り出して粗熱をとる、食べやすい大きさに切る

おせち料理を構成する料理の種類

おせち料理は、おおまかに「祝いの肴」「口取り」「焼き物」「煮物」「酢の物」の5種類の料理から成り立っています。「祝いの肴」と「口取り」は前菜・酒の肴として、「焼き物」「煮物」はメインディッシュとして、「酢の物」は口直しとしてバランスよく詰め込まれています。