

平成26年12月10日

クリスマス&おせちに最適！野菜たっぷりのおもてなし料理

今日のメニュー



👉 ポイント

クリスマスにお正月にと、おもてなしで忙しい季節ですね。おもてなし料理は、ついつい肉や魚の使用量が多くなったり、高カロリー、高塩分になったりしがちです。

「豚肉の赤ワイン煮」では、赤ワインやローリエなど、風味の強い食材を用いることで、少ない塩分で満足感のある味付けに仕上げました。彩りの良い煮込み料理なので、クリスマスにはもちろん、おせちにもおすすめです。またおもてなし料理のメインに野菜をたくさん使用することで、彩りを良くするだけでなく、バランスの良い食事にも繋がります。

「れんこんの黒胡麻和え」では、れんこんをシャキシャキとした食感にするために、沸騰後短時間茹でることをポイントとしました。食感を工夫すること、ネギなどの薬味を使用することも、油や塩に頼らず美味しく調理できる工夫です。

「かぼちゃきんとん」には、黒豆とクリームチーズを加えました。黒豆は、ポリフェノールやイソフラボンなどを含んでいます。抗酸化作用や女性ホルモン分泌促進の働きがあるので、美肌効果を期待できます。かぼちゃの食物繊維はもちろん、クリームチーズで骨に良いカルシウムも補給できます。

今回は、れんこんと和える胡麻を、白と黒の2色に分けて使用したり、海苔できのこを巻いて結んだりするなど、盛り付けにもこだわりました。いつもと同じ食材でも、盛り付け方を工夫するだけで、華やかにすることが出来ます。ぜひお試しください。

♥ 感想

・黒豆とクリームチーズと一緒に食べると美味しくて驚きました。かぼちゃの甘みを活かしたシンプルな作り方なのも嬉しいですね。

(40歳代 女性)

・きのこの煮焼きは、油を使わずに簡単でおいしく、常備菜として活躍しそうです。海苔で巻くだけでお正月風に出来るのは、他の料理でも参考になります。

(60歳代 女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)