

1人暮らしの

独身おせち



この本について

[一人暮らしの独身おせち](#)とはsnakerが2011/01/01に開設したブログです。

手抜きで簡単おせちの作り方、独身でも簡単につくれるおせち料理の作り方を紹介。レンジやホットプレート等でもつくれるお手軽レシピを掲載してます。

この本は2011/01/01～2012/01/22掲載のブログ記事をまとめたものです。簡単なので是非作ってみてくださいね。

2011年 記事

- 1 ホットプレートで簡単黒豆（ドライパック）
- 2 余った黒豆でホットケーキ
- 3 ブランデー栗きんとん
- 4 栗きんとんのおやき
- 5 紅白なます
- 6 豚の角煮
- 7 海老の黄身みそ焼き
- 8 ぶりの照り焼き
- 9 サラダちらし寿司
- 10 鶏肉とやさいの煮物
- 11 自作かまぼこ
- 12 コンカツ（根菜のカツ）
- 13 お肉の昆布巻き
- 14 100円お重とおせち料理

2012年 記事

- 1 和風ミートローフ
- 2 ウィスキー栗きんとん or ワイン栗きんとん
- 3 自作かまぼこ ver2.0
- 4 お肉の昆布巻き ver2.0
- 5 たらこの昆布巻き
- 6 フライパンで簡単黒豆（水煮で簡単）
- 7 洋風なます！なます風 紅白マリネ

ホットプレートで簡単黒豆（ドライパック）

2011.01.01 Sat

黒豆は、まめに過ごせますように、という願いがこめられています。
そんな黒豆を簡単につくってみましょう。

ドライパックの黒豆を使用します。
水戻しや下ごしらえが不要。開封あとすぐ使えます。



砂糖 1/3カップ

塩 少し

醤油 小さじ1

もしあったら

栗甘露煮の汁orはちみつ 少々

これをホットプレートに入れ、水を1カップ注ぐ。



煮立てたら、まめをそのまま投入。



あくをとって、落とし蓋に、クッキングシートをのせて10分煮る。

出来上がり



黒豆のホットケーキ

2011.01.01 Sat

余った黒豆と、ホットケーキの元をつくって黒豆ホットケーキを作ります。



生地をつくり、黒豆を投入します。



両面をホットプレートで焼いて、



出来上がり。



ブレンダー栗きんとん

2011.01.01 Sat

黄金色の小判をイメージした栗きんとんは、財産がたまるようにという願いがかけられています。

本来ならうらごしなど色々大変なんですけど、フードプロセッサー使うと簡単に出来ます。

さつまいもと栗の甘露煮を用意します。



いもの皮をざっくりむいて、レンジでホクホクなるまで火を通します。

くしでさくっと奥まで刺さるようならおっけーです。



ブレンダー 少量

栗の甘露煮汁

砂糖 少量

塩 少量

を適当に混ぜます。



おいと調味料をフードプロセッサーで滑らかになるまで回します。



最後に甘露煮の栗を載せて、スプーンで混ぜ合わせて完成です。



栗きんとんのおやき

2011.01.01 Sat

余った栗きんとんをちょっとアレンジ。

平べったく形をつくって、小麦粉をまぶします。
フライパンで両面をこんがり焼きます。



かりっと美味しい栗きんとんのおやき完成です。



紅白なます

2011.01.01 Sat

大根にんじんで、紅白のおめでたい色を表し、平和の願いがこめられています。



(°▽°)

皮をむいた大根、にんじんを適当に細長く切ります。



塩まぶして、手でもんでしんなりさせます。

(´・ω・`) シナリ

水をしばって、砂糖、酢をまぜてまじませて完成。



豚の角煮

2011.01.01 Sat

豚をゆでていきます。

30分位煮込む。弱火でコトコト。



水、醤油、砂糖、ハチミツ、酒、薄切りにしたしょうが、つぶしたんにくといっしょに袋に入れて、冷蔵庫に一晩寝かして起きます。



その後、取り出して、煮立てる。

弱火で30分位煮込んで出来上がりです。



海老の黄身みそ焼き

2011.01.01 Sat

黄身みそテクニック (謎)

海老は、腰の曲がった姿を老人に例え、長寿の願いがこめられています



海老は殻をむいて、[背わた](#)をとります。軽く塩をまぶしておきます。

竹串を尾から頭にむけてさして真っ直ぐにw

卵1個分の黄身と味噌大さじ1を混ぜ合わせてソースをつくり、まんべんなく塗ります。



オーブンで14分でえび焼き完成。



ぶりの照り焼き

2011.01.01 Sat

ブリは成長とともに名前が変わり、出世昇進の魚（出世魚）とされています。

ぶりを、醤油、酒、みりんといっしょに袋に入れて、1時間ほど冷蔵庫に寝かしておきます。



ホットプレートにサラダ油をひき、漬け込んだぶりを焼いていく。

両面にしっかり焼き目ついたら、漬け汁もホットプレートに入れて煮詰めていく。



器にもってできあがり



サラダちらし寿司

2011.01.01 Sat

簡単なお寿司作りです。

まずは寿司酢の配合ですが・・・。

お米2合分に対し、

酢 大さじ3

塩 小さじ1/2

砂糖 大さじ2

これをごはんに混ぜ、なじませます。（最長1晩）

レンジで1分チンっとやると即効でなじみますw

でネタは、

かにかま、特売のおさしみ、スーパーのサラダです。



サラダは軽く塩を振ります。かにかまは適当なサイズに割り、刺身は醤油に30分程度つけておきます。



ごはんのうえにサラダ、かにかま、刺身をのせてできあがりです。



鶏肉とやさいの煮物

2011.01.01 Sat

煮しめ、、
レンコンは先が見える、、先見性だつて。
サトイモは子宝祈願らしい。

独身だけどね自分
(・ω・)

冷凍の野菜とか使いますよー。あとはとりもも、しいたけ。



ホットプレートでごま油をひいて、がつつりいためます。
最初は、とにとしいたけ、、、そのあとに解凍した他の野菜類



あるていど香ばしく焦げ目がついてきたら、醤油、みりん、酒、砂糖、大さじ2
水2カップを適当に投入。

だしはきのこと鳥からでできますよー。

(・ω・) /

一煮立ちしたら、弱火で10分コトコト。

味が足りないときは、軽く塩を振ってください。



自作かまぼこ

2011.01.01 Sat

かまぼこ

赤は魔よけ、白は清浄を意味しています。

今回はめんどいので、赤は割愛して、しろいかまぼこをw

なべ用とかの白身魚を用意。とりあえずなんでもいいです。



適当に塩、砂糖、卵の白身1個と皮をはいだ魚をフードプロセッサで練りつぶします。



粘り気が出てきたら、ラップに来るんで形をつくって、レンジスチーマーで蒸す。



出来上がり。



コンカツ（根菜のカツ）

2011.01.01 Sat

オリジナルの縁起物ですが、

コンカツ（根菜のカツ）・・・婚活成就です。

（・ω・）

冷凍野菜（根菜）と揚げなくていいパン粉を使います。



袋に入れて、まぶします。5分くらい放置



さらにパン粉加えて、ホットプレートで揚げ焼きに。

サラダ油は底から5mmくらいの高さで。



もりつけて完成。もっとばりばり衣つきたい場合は、卵でも通してください。



お肉の昆布巻き

2011.01.01 Sat

昆布は「喜ぶ」、巻は「結び」を意味しています。

今回はお手軽でジューシーお肉の昆布巻き。

まずこぶを水に浸して、戻します。長さは15cmくらいにきっておきます。



やわらかくなった昆布を取り出し、クッキングペーパーでふき取ります。

戻した水は、出し汁としてとっておきます。

こぶに、豚肉のこまぎれ、しょうがをちらして、巻いていきます。



巻いた昆布を串にさしてホットプレートにしきつめる。

先ほどの、昆布だし汁と酢大さじ1、酒大さじ2、砂糖、醤油大さじ1を加えて、煮込みます。



沸騰したら、弱火で20分ことごと。

端面を切ってできあがり。



100円お重とおせち料理

2011.01.01 Sat

キャンドゥにお重ってあるんですね。

3段で300円。



熱湯にあててからつかってくださいって書いてた。

(・ω・)

まあそれなりに、かっこはついたよー。



和風ミートローフ

2012.01.09 Mon

材料。

肉：牛豚のあい挽き肉、鶏挽き肉

つなぎ：パン粉、牛乳、卵 1個

具：コンビニのひじきサラダ、レンコン（水煮）、にんじん、インゲン、銀杏ドライパック、

味付け：黒炒りごま 白ごま、酒、砂糖、ごま油、塩、しょうゆ、山椒粉、こしょう

ソース：マヨネーズ 大4、牛乳 大2、和からし 小1、塩 2~3つまみ、こしょう 適宜

まず具材用意。

野菜とかざくざくきって、混ぜる。



肉を練る。



つなぎでパン粉とか牛乳、卵入れる。



野菜混ぜる。で味付けもしておく。



皿にのっけて、これからオーブンで焼きますよ。

オーブンシート敷いておくといろいろ抄る。

オーブンを250℃5分で暖めておいて、

オーブン250℃で10分、表面をかりっと。

その後、180℃で30分じっくり。

断面はこんな感じ？



マヨネーズ、からし、牛乳、塩、コショウを混ぜ合わせてソース作り。

ソースが出来たら、それっぽい感じでかけて出来上がり。



ウィスキー栗きんとん or ワイン栗きんとん

2012.01.09 Mon

ブランデー栗きんとんとほぼ同じ。

<http://osechi.cooklog.net/Entry/3/>

ブランデーの代わりに、ウィスキーや白ワインを入れても美味しくできました。

甘露煮の汁。

砂糖と塩。

ウィスキーor白ワインをまぜまぜ。



今回はちょっと食感をかえます。

ホクホク芋。

甘露煮の栗を半分、さっきの混ぜた甘露煮汁を

フードプロセッサでいっきにGO～

栗を半分だけ、芋とペースト状にまぜることで風味を強くします。



残りの栗は、フォークでかるくつぶして食感を残す。



これで粒々の栗の食感と、ペースト状の栗と芋の食感がダブルで味わえます。

なめらかになったおイモ（栗）とつぶした栗をあえてできあがり。



自作かまぼこ ver2.0

2012.01.09 Mon

去年も作った自作かまぼこ

<http://osechi.cooklog.net/Entry/11/>

もうちょっとプリプリ感が欲しいなっことで、いくつかレシピを変更してみました。
あと臭みとかきちんととって、ふっくらしあげようかと。

たらを皮とって、水にさらしておきます。



砂糖を身の9%、みりんを身の6%、小麦粉は55、水を15%、卵の白身を入れる。



フードプロセッサでひたすら練る。



板にもる。



シリコンスチーマーでレンジで20分～30分間蒸します。



蒸したら冷水でひやして、出来上がり。



お肉の昆布巻き ver2.0

2012.01.22 Sun

昨年作った、お肉の昆布巻き。

<http://osechi.cooklog.net/Entry/13/>

これ実は欠点があってですね。

冷えると、豚の油が浮いてくるブー
なので今年はその辺を改良してみようかと。



まずは、昆布を水にさらして、戻します
まあ10数分で戻りますよ。

この水はだしがでてるので、あとで使います。
昆布だし。

ここからが改良。予め、豚を下茹でしておきます。



ほら冷しゃぶとか、結構さっぱりしてるじゃない？
予め茹でて、余分な油を落とそうかと・・・。

刻んだしょうがといっしょに豚を昆布で巻きます。



先ほどの、昆布だし汁と酢大さじ1、酒大さじ2、砂糖、醤油大さじ1を加えて、煮込みます。



端面きってできあがり。



たらこの昆布巻き

2012.01.22 Sun

彩りもよくて、子供から大人まで楽しめるたらこ昆布巻き。

前半は、通常の早煮昆布巻きとおなじ。

<http://osechi.cooklog.net/Entry/13/>

まずこぶを水に浸して、戻します。長さは15cmくらいにきっておきます。

やわらかくなった昆布を取り出し、クッキングペーパーでふき取ります。

戻した水は、出し汁としてとっておきます。



巻いた昆布を串にさしてホットプレートにしきつめる。

先ほどの、昆布だし汁と酢大さじ1、酒大さじ2、砂糖、醤油大さじ1を加えて、煮込みます。

沸騰したら、弱火で20分ことごと。

端面を切ってできあがり。

フライパンで簡単黒豆（水煮で簡単）

2012.01.22 Sun

前は、ドライパックの黒豆で作りましたが・・・。

<http://osechi.cooklog.net/Entry/1/>

近くのスーパーで売ってなかったの、orz

とおもったら水煮あったよ。



甘さ控え目で、酒のつまみになるような黒豆すきなよ。

味付けは自分で！

砂糖 1/4カップ

塩 少し

醤油 小さじ2

栗甘露煮の汁 1/2

で混ぜて、水を1カップ注ぐ。



フライパンにどーん。



落とし蓋をいれて、煮立てる。



完成。



洋風なます！なます風 紅白マリネ

2012.01.22 Sun

洋風な感じの紅白なますを作ってみようかと。
こうオシャレな感じの。

ピーラーでひたすら大根とにんじんをむく。



塩をかるくふって、水をしっかりきります。
クッキングペーパーで絞るといいですよ。

パセリを刻んで、白ワイン、酢、オリーブオイル、塩、砂糖を混ぜたドレッシングをつくる。



絡めて、ちょっと冷蔵庫で寝かしてできあがり。



一人暮らしの独身おせち

<http://p.booklog.jp/book/58909>

掲載元ブログ : <http://osechi.cooklog.net/>

著者 : snaker

著者プロフィール : <http://p.booklog.jp/users/snaker/profile>

サイト : <http://www36.atwiki.jp/snaker/>

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/58909>

ブックログ本棚へ入れる

<http://booklog.jp/item/3/58909>

電子書籍プラットフォーム : ブックログのパー (<http://p.booklog.jp/>)

運営会社 : 株式会社ブックログ