

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、まんべんなく塗りたくります。



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あってことで、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 : ブクログのパブー (<http://p.booklog.jp/>)

運営会社 : 株式会社ブクログ