

◎ 材料（2本分）

卵	6個	砂糖	50g
はんぺん	大1枚 (100g)	みりん	50cc
長イモ	小1杯	塩	ひとつまみ

◎ 作り方



①はんぺんを一口大の大きさに切る。卵・砂糖・みりん・塩・長イモをボウルに入れる。



②すべての材料をミキサーにかける（注意：固形物が残らないように）。



③温めた角型フライパンに材料の半分を入れ、極小火で5、6分焼く。（注意：強火にすると焦げやすくなるので注意する）上ぶたとしてアルミホイルを使う。
※写真は1本分



④表面を竹串でチェックし、しっかり固まったら裏返して火を止め余熱で焼く。



⑤完全に表裏が焼けたことを確認し熱いうちに「まきす」で巻き、輪ゴムで3カ所しっかり止め20～30分冷ます。



⑥6等分に切り、盛り付けして完成。
※上記の材料で2本出来ます

☆ ポイント

- ・フライパンに油を使い過ぎない。
- ・砂糖の量はお好みで。
- ・はんぺんを冷凍保存しておくと、いつでも作ることができます。

1本分
エネルギー 426 Kcal
タンパク質 23.4 g
塩 分 2.4 g



文・レシピ・調理

石狩市食生活改善推進協議会



手作りの良さ

卵を使った料理は、卵焼き、茶わん蒸し、オムレツ、スクランブルエッグなど、いろいろな調理方法があります。

そして、お正月に食べるおせち料理には「だて巻き」が並びます。渦巻き状に巻かれ、文化の発展、学問や習い事の成就、そして卵の形と色で子孫繁栄などを願った料理で、一般的に三段の重箱の場合、「老の重」と呼ばれる一段目に詰められていることが多いようです。

では、どうして「だて」と言われるようになったか。調べてみると、①伊達政宗が好物だったことから言われるようになった②女性用の和服に使われる「だて巻き」に似ていることから呼ばれるようになった―など、諸説ありました。

年に一度のおせち料理は、おいしく食べたいものです。市販の「だて巻き」も甘くて上品な味ですが、自分で作る「だて巻き」もなかなかいいものです。好みによって、砂糖を多く入れたり、だしを入れたり、それぞれ家庭の味があると思

います。わが家好みの味に出来るのも手作りの良さでしょう。でも、卵料理は火加減が難しいので、失敗してしまうことも…。

「だて巻き」を作るのが面倒あるいは難しいと思うかもしれませんが、簡単にできた時の喜びはひとしおです。家族からの評価もワンポイント上がるはず。お友達へも広めてみてはいかがですか。さあ、レシピ通りに早速作ってみましょう。

