

ハロウィンの行事食



ジャック・オ・ランタン

おにぎり



材料(4人分)

米: 2 合
たまねぎ: 1/4 個
カレー粉: 大さじ 1
固形コンソメ: 1/2 個
トマトケチャップ: 大さじ 1
焼きのり: 1 枚

作り方

1. 米をとぎ、ザルに上げておく。
2. たまねぎはみじん切りにする。固形コンソメは砕いておく。
3. 炊飯器に米を入れ、カレー粉、コンソメ、ケチャップを入れ、水を 2 合のメモリまで入れる。
4. たまねぎをのせて炊く。
5. ラップを広げ、炊きあがったカレーご飯をのせてかぼちゃ型に丸める。輪ゴムを 4 個使い、かぼちゃの筋をつける。
6. のりでジャック・オ・ランタンのヘタ、目、口を作り、5 のかぼちゃ型おにぎりに付ける。



スイートパンプキン



材料(4人分)

かぼちゃ: 200g
砂糖: 大さじ 2
牛乳: 大さじ 1
チョコレート菓子: 16 個
(チョコベビー)

作り方

1. かぼちゃは皮をむき、3 cm 角に切る。軟らかくなるまでゆで、ザルにあげて水気を切り、熱いうちにつぶす。
2. 砂糖、牛乳を入れてよく混ぜる。
3. 1 人分ずつラップの上にのせてくるみ、かぼちゃの形に成形する。
4. つまようじでかぼちゃの線をかき、チョコレート菓子でヘタ、目、口をつける。

ハロウィンに欠かせないのがジャック・オ・ランタンです。これはアイルランドの言い伝えが元になっており、悪い事ばかりするジャックというおじいさんが、死んでも天国には行けず、地獄でも悪魔に追い返され、悪魔がくれた火を、くりぬいたかぶに入れて、そのランタンを持ってさまよいながら歩いたというものです。最初のかぶでしたが、アメリカに伝わってからかぼちゃになりました。



おばけハンバーグ



材料(4人分)

合いびきミンチ: 300g

たまねぎ: 1/2 個

パン粉: 20g

牛乳: 大さじ 2

卵: 1 個

塩コショウ: 少々

とろけるスライスチーズ: 4 枚

焼きのり(全形): 1/4 枚

A { トマトケチャップ: 大さじ 2
ウスターソース: 大さじ 1 と 1/2
みりん: 大さじ 1

サラダ油: 大さじ 1

にんじん: 1/2 本

オクラ: 8 本

ブロッコリーでも OK

日本のハロウィンはアメリカから伝わってきた行事です。クリスマスと同じように、独自のイベントとして発展しています。現代の本場のハロウィンでは、子どもが家々を回って、「トリック・オア・トリート」という合言葉でお菓子をもらう楽しいイベントです。

作り方

1. たまねぎはみじん切りにして、パン粉は牛乳に浸しておく。
2. 1 のたまねぎを耐熱容器に入れ、油を入れてよく混ぜ、ラップをかけてレンジで 2 分温める。ラップを外して冷ましておく。
3. にんじんは星型に切って塩ゆでにしておく。オクラもゆでておく。A をボウルに入れ混ぜておく。
4. ボウルに 1 のパン粉、2 の玉ねぎ、ミンチ、卵、塩こしょうを入れて、粘りがでるまでよく混ぜる。
5. 4 を 4 等分にして小判型に形を整え、真ん中を軽くぼませる。
6. スライスチーズをおばけ型に切る。のりで目と口を作る。残ったチーズはハンバーグの中に入れる。
7. フライパンにサラダ油を熱し、ハンバーグの両面を焼く。
8. 中火にして混ぜておいた A を入れ、ハンバーグにからめる。
9. ハンバーグの上に 6 で作ったおばけを乗せ、蓋をして少し焼き、チーズを軟らかくする。
10. 器に盛りつけ、星形にんじん、オクラを彩りよく盛り付ける。

