

第 14 回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理
番号

RY1021

メニュー名

鰻の蕎麦寿司



学校名/氏名

私立野田鎌田学園横浜高等専修学校

2 年

S・S

PR 文

家族のために働いてくれている父に作りました。最近体調を崩すことが多くなってしまった父。毎日元気でいてほしいという願いを込めて、免疫力を高めるビタミン A が多く入った、父の大好きな鰻を使いました。また、低カロリー・高タンパク質の蕎麦を使って、健康的な料理にしました。娘が送る感謝の気持ちを込めた一品です。

調理時間

60 分

材料

○蕎麦寿司
・蕎麦 3 種類(各 30g)
・鰻の蒲焼(120g)
・卵(2 個)
・海苔(2 枚)

○3 種の大根おろし
・大根(30g)
・大葉(1 枚)
・柚子の皮(1 グラム)
・小梅(2g)

○蕎麦つゆ
・出汁(60 cc)
・濃口醤油(10 cc)
・味醂(10 cc)

○その他
・笹の葉(4 枚)

作り方

○蕎麦寿司
①薄焼き卵を作って、粗熱をとっておく。
②蕎麦がバラバラにならないように、種類ごとに分けてたこ糸で縛る。
(1 束 15g)→合計 6 束
③蕎麦を表示時間通りに茹で、氷水で洗って優しく絞る。
④蕎麦、鰻の蒲焼、卵、海苔を 5cm 幅に切る。
(鰻は 12 切れ作る)
⑤卵の上に蕎麦一束分を広げ、鰻の蒲焼 2 切れの皮目を合わせて蕎麦の上に置く。
⑥卵で巻いて、余った卵は切る。
⑦海苔に移して再び巻き、のりしろに水をつけてくっつける。
⑧両端を少し切って揃え、それぞれ 2 等分に切る。

○3 種の大根おろし
①大根をすりおろし、ザルにあげて水気をきっておく。
②大葉、柚子の皮、小梅を細かく刻む。
③大根おろしを 3 等分にして、それぞれ材料を混ぜ込む。

○蕎麦つゆ
①出汁、濃口醤油、味醂を鍋に入れて、ひと沸きさせる。

○盛り付け
①笹の葉の葉先が左上になるように、2 枚お皿に敷く。
②蕎麦寿司を盛り、大根おろしを各種丸めて、右手前に添える。
③蕎麦つゆをお皿に入れたら出来上がり。