

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

RY1147

メニュー名

感謝の花巻き寿司



学校名/氏名

都立赤羽北桜高等学校	1 年
K・Y	

PR 文

中学の時、吹奏楽の道か調理の道かで迷った時に相談に乗ってくれて、背中を押してくれた吹奏楽の友達に向けて作りました。感謝の意を伝えるために皿に花がたくさん並ぶようにし、よく寿司を食べに行っていたので巻き寿司がメインになるようにしました。また、酢飯にごまや赤紫蘇を入れて健康促進にもなるようにしました。

調理時間

90 分

材料	作り方
<p>1、巻き寿司 米 150g 水 180cc 穀物酢 大さじ 1 と 1/2 砂糖 大さじ 1 と 1/2 塩 小さじ 1/2 炒りごま 大さじ 1 赤紫蘇ふりかけ 小さじ 1 卵 1 個 きゅうり 1/4 本 焼き海苔 (21cm × 19cm) 2 枚と 1/2 枚 2、マヨネーズの和物のきゅうり巻き 鶏ささみ肉 80g 人参 1/2 本 小松菜 80g きゅうり 1/2 本 酒 大さじ 1 塩 適量 □マヨネーズ 大さじ 1 □味噌 小さじ 1/2 □薄口醤油 小さじ 1 □砂糖 小さじ 1 3、人参の煮しめ 人参 1/2 本 水 500cc 鰹節 10g 昆布 3g みりん 大さじ 1/2 砂糖 大さじ 1/2 薄口醤油 大さじ 1/2</p>	<p>1、巻き寿司 ①材料の分量で米を炊く(50分)。この間に②、2、3を行う。 ②卵を溶き、卵焼き器で薄く焼く。焼いたものをまきすで巻く。2 個作る。きゅうりをいちょう切りの半分の大きさになるようにきゅうりを切る。 ③穀物酢、砂糖、塩、炒りごまを合わせ、そこに炊けた米を入れ、よく混ぜる。 ④③でできたものを 1/2、1/4、1/4 に分け、一つの 1/4 に赤紫蘇のふりかけを入れよく混ぜる。 ⑤焼き海苔 1 枚を縦に切り 2 等分にし、もう 1 枚を縦と横に切り 4 等分に切る。元々 1/2 の海苔を更に横に切り 1/2 にする。(1/2 海苔 2 枚、1/4 海苔 6 枚) ⑥1/2 に切った海苔に 1/2 の酢飯を広げ中心部を M に盛り上げる。 ⑦⑥の M 字の上に 1/4 海苔を乗せ、中心部に長さを合わせた卵、M 字の外側に長さを合わせたきゅうりをそれぞれ乗せる。 ⑧形が崩れないように巻き、適切な大きさに切り分ける。 ⑨1/4 海苔に赤紫蘇入りの酢飯の 1/5 を乗せ巻く。これを 5 本行う。 ⑩1/2 海苔に残りの酢飯を広げ、長さを合わせた卵が真ん中になるように⑨でできたものを並べ、崩れないように巻き、適切な大きさに切り分ける。 2、マヨネーズの和物のきゅうり巻き ①ささみの筋を取り、耐熱皿に乗せて、酒とひとつまみの塩をかけラップをし、600W で 2 分半した後に 5 分そのまま蒸らす。その後食べやすいサイズに割り分ける。 ②人参を細切り、小松菜を 3cm 幅で切り、耐熱皿に乗せラップをし、600W で 3 分行う。 ③きゅうりをピーラーで剥く。 ④①②共に粗熱が取れたら合わせ、□も更に加えよく混ぜる。 ⑤きゅうりを 2 枚並べ、その上に④を適量乗せて巻く。 3、人参の煮しめ ①昆布と鰹節で出汁を取る。 ②人参を 1.5cm 幅に切り、ねじれ梅に飾り切りを行う。 ③①で取れた出汁にみりん、砂糖、②を加え、中火にかける。 ④沸騰したら弱火にし、人参が柔らかくなったら醤油を加え、更に煮込む。 ⑤味が染みたら、取り出し冷ます。</p>

