

第13回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理
番号

RY1138

メニュー名

サーモンの押し寿司で、おもてなし



学校名/氏名

東京農業大学第一高等学校	2年
M・H	

PR文

私はお正月に会う祖父母のためにサーモンの押し寿司を作りました。いつもは離れて暮らしていますが、数少ない会う機会のお正月におもてなしをしてあげたいという気持ちを込めました。祖父母はお寿司が好きなので鮮やかな色合いのサーモンを使い、また、昔からのおもてなし料理である押し寿司を作りました。

調理時間

90分

材料

- サーモンの押し寿司
サーモン(適量)→後で型に合わせてスライスする
ご飯(2カップ)
すし酢(50cc)
青じそ(6枚)
しょうゆ(適量)
わさび(適量)
- 高野豆腐の卵とじ
高野豆腐(30g)
たまご(1個)
水(300cc)
かつおの顆粒だし(小さじ1)
☆しょうゆ(大さじ1)
☆砂糖(大さじ1)
☆みりん(大さじ1)
☆塩(少々)
- ひじきの煮物
ひじき(100g)
人参(15g)
大豆(50g)
水(100cc)
ごま油(小さじ1)
★しょうゆ(小さじ1)
★みりん(大さじ1)
★料理酒(大さじ1)
★砂糖(小さじ1)
★かつおの顆粒だし(小さじ1)

作り方

- ①米2合を丁寧に洗って炊く(50分)。(この間に2と3を作る)
②炊けた米を別の入れ物に移し、そこにすし酢を加える。切るように混ぜ、味見をする。
③型(今回は弁当箱)にすし飯を型の高さ3分の1くらいに敷き詰める。
④上は大葉を3枚を並べる。
⑤さらにすし飯を③と同じくらいの高さで敷き詰める。
⑥サーモンを適当な厚さにスライスし⑤にしっかりおさえながら乗せ、弁当箱にふたをし冷蔵庫で5分ほどなじませる。
⑦ふたを下にして慎重に取り出し、手のひらを使ってまたひっくり返し、大葉を3枚並べていた皿に盛り付ける。
⑧好みでしょうゆやわさびをつける。
- ①高野豆腐を約10分水中に浸し、その後水気を切っておく。
②鍋に水とかつおの顆粒だしを加え中火で沸騰させる。
③さらに☆と高野豆腐を加え、弱火で約20分間煮る。
④味見をし、溶き卵を回しいれ、卵が固まるのを待つ。
⑤お皿に移しておく。サーモンの押し寿司を盛りつけた後に盛り付ける。
- ①ひじきを約15分水中に浸し、その後水を切っておく。
②人参の皮をむき、細切りにする。
③鍋を弱火にかけて熱し、ごま油を引く。鍋にひじき、にんじん、大豆を入れて炒める。
④約1分後★と水を加え、汁気がなくなるまで弱火で約10分間煮る。
⑤味見をし、お皿に移しておく。サーモンの押し寿司を盛りつけた後に盛り付ける。