

第5回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

メニュー名

鶏五目いなり寿司～かぶの塩漬け添え～

氏名: 北村 翼

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～

いつも働いてくれるお父さんが、仕事の合間にパクッと食べられるようなご飯が作りたくて考えました。
 ご飯に具材がたくさん入っているのでも、普通のおいなりさんよりも食感が楽しいいなり寿司ができました。
 かぶの塩漬けと一緒に食べるとさっぱりとして甘いいなり寿司とよく合います。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
●鶏五目いなり寿司		
お米	1合	①お米を研ぎ、水と昆布をホーロー鍋などの鍋に入れて約30分浸漬する。 ②他の鍋に【B】を入れて一煮立ちしたら油揚げを入れ、汁気がなくなるまで煮込む。 ③広げて皿におき、冷ましておく。 ④下準備で野菜などを切る。 人参、たけのこ…短冊切り、干しいたけ…戻して細切り、ねぎ…みじん切り、鶏肉…1cm位に切る ①の浸漬が終わったら上記の具材を鍋に入れ、【A】を加える。 ⑤強火で沸騰したら、アクを軽く取る。 ⑥弱火にしてフタをして10分。 ⑦油揚げにご飯を詰める。 ⑧仕上げは竹の皮の上に置き、三つ葉を上飾る。
水	126ml	
昆布	少し	
人参	25g	
たけのこ	半分(約57g)	
干しいたけ	1枚	
ねぎ	15g	
鶏肉	60g	
【A】		
しょうゆ	24g	
お酒	24g	
みりん	60g	
【飾り】		
三つ葉	1本	
竹の皮	1枚	
油揚げ	2枚	
水	80ml	
【B】		
砂糖	10g	
みりん	14g	
しょうゆ	21g	
●かぶの塩漬け		
かぶ	2個	①かぶを半月切りにして、葉は3cm程に切る。 ②熱湯をかけ、塩でもむ。 ③ボールを上から重ね、重しの代わりにして漬ける。 ④水で塩を洗い流す。 ⑤お好みで七味唐辛子をかける。
かぶの葉	2本	
塩	4g	
七味唐辛子	少々	