

第10回 食糧学院 東日本高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理番号 SY1503

メニュー名

グラスで作れる薔薇ちらし寿司

学校名/氏名

私立聖ウルスラ学院英智高等学校

K・Y



PR文

私はいつもお弁当を作ってくれている祖母に感謝を込めて作りました。祖母の好きなお寿司を家で作りました。祖母はお花も好きなので、マグロを薔薇に見立てて盛り付けました。また、宮城県の新鮮な魚を使い色鮮やかに盛り付けました。

調理時間

80 分

※調理時間は2名分を作る合計の調理時間

| 工程名 | 材料・分量 | 作り方と調理のポイント |
|---------|---|---|
| 1 酢飯作り | 白米(2合) やさしいお酢(大さじ2) 砂糖(大さじ1) 塩(ひとつまみ) 鰹だし(小さじ1) とびっこ(大さじ2) | ①ボウルに酢、砂糖、塩、鰹だしを入れ砂糖が溶けるまで混ぜる。 ②ボウルに装ったご飯に①を回し入れ、混ぜる。 ③②で作った酢飯を2つに分け、片方にすしっこを入れて全体をまぜあわせる。 ④うちわで仰ぎ冷ます。 |
| 2 下ごしらえ | 卵(2個) 絹さや(4本) マグロ(10切れ) サーモン(4切れ) はまち(4切れ) | ⑤卵をボールに割り、溶いてフライパンに流し入れ焼く。 ⑥絹さやを茹で、茹で上がった後斜めに二等分にする。 ⑦⑥で焼いた卵を冷まし、縦に細切りにして錦糸卵をつくる。 ⑧飾り用のお刺身を角切りにする(中に入れる用) ⑨飾り用のお刺身をそぎ切りにする(盛り付け用) |
| 3 盛り付け | さくらでんぷん(大さじ1) | ⑩そこが深いグラスに酢飯を入れ、錦糸卵、酢飯(すしっこ入り)、お刺身、酢飯、さくらでんぷん、お刺身、酢飯(すしっこ入り)の順に盛り付ける。 ⑪⑩で作った酢飯の中心をくぼまし、⑨の刺身を薔薇の形にもりつけ、絹さやを薔薇の葉っぱのようにそえる。 ⑫⑩、⑪の工程を繰り返し、もう一人分作って完成。 <ポイント>グラスは深いものを使用すると綺麗にできます。 |
| 4 | | |

| | | | |
|-----------|--|--|--|
| 5 | | | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |
| 8 | | | |
| 9 | | | |
| 10 | | | |