

第11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
SY1266

メニュー名

ぎゅっとまるまる寿司～ありがとうの気持ち～

学校名/氏名

八千代松陰高等学校



PR文

家族や友達、この一年間関わった方々に向けた感謝の気持ちを込めて作りました。楽しさを表すために、鮮やかな彩りで盛り付けました。一口で食べやすく、みんなで一緒に食べることができるのがいいところだと思います。すし飯だけでなく、たくあんをすし飯を混ぜたものもあり、一つ一つ色々な食感を味わうことができます。是非、感謝を伝えたい方々に食べてもらいたいです。

調理時間

90 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 すし飯	ご飯 1.5 合 酢大さじ 3 塩小さじ 1/2 砂糖大さじ 1 と 1/2	①1.5 合のご飯に酢大さじ 3、塩小さじ 1/2、砂糖大さじ 1 と 1/2 を入れて切るように均一になるまで混ぜ、30g を 14 個ラップで丸めておく。
2 たくあん飯	①で余ったすし飯 たくあん 200g ごま 少量	②①で余ったすし飯にたくあんと胡麻を入れて混ぜ、丸めておく。
3 きゅうり寿司	きゅうり 一本 いくら	③きゅうりを半分に切り、ピーラーで 4 枚薄く切る。ラップの上に切ったきゅうりをのせて、またその上に①をのせて強くきつめに丸める。その上にいくらを 4 粒のせる。
4 サーモン寿司	スモークサーモン 2枚 レモン 一個	④スモークサーモン 1 枚を半分に切り、ラップの上に半分の大きさの 2 枚をのせる。その上に①をのせて強くきつめに丸める。その上に小さく切ったレモンをのせる。これをもう1つ作る。
5 エビ寿司	ボイルエビ 2 尾 しそ ねぎ	⑤ボイルエビ 1 尾を背に沿って切り、ラップの上ののせて、その上に 1 枚を半分に切ったしそをのせ、①をのせてきつめに丸める。その上に縦細く切ったねぎを 1 本のせる。これをもう1つ作る。
6 いくら卵巻き	卵 一個 いくら	⑥卵をフライパンで薄く焼き、①の周りに巻きつける。その上にいくらをのせる。

7	ラディッシュとたくあん寿司	卵 一個 いくら	⑦ラディッシュを 4 枚薄切りにし、{水:適量 塩:適量}の塩水に浸す。ラップの上に浸しておいたラディッシュを綺麗にのせ、②をのせて強くきつめに丸める。その上にたくあんを少しのせる。
8	納豆寿司	納豆 ねぎ	⑧①に納豆を丁寧のせて上に小口切りしたねぎを少しのせる。
9	まぐろ寿司	まぐろ ねぎ	⑨そぎ切りしたマグロを①に巻いてラップで丸め、ねぎをのせる。 これをもう1つ作る。
10	仕上げ		⑩お皿に均一に並べて完成。