

メニュー : てげうめっちゃが!!! ハレの日弁当			
氏名	佐藤翔太	年齢	
職業又は学校名	宮崎調理製菓専門学校学校	性別	男性

材 料 (4人前)

(鯛めしちらしいなり寿司)

・鯛めし		・油揚げ		・すし酢				
A	米	3カップ	B	油揚げ	6枚	C	酢	大さじ5
	鯛(切り身)	2、3切れ		みりん	1/2カップ		砂糖	大さじ2
	白だし	大さじ3		しょうゆ	大さじ6		塩	小さじ2
	酒	大さじ1		砂糖	大さじ4			
	だし昆布	10cm		水	4カップ			

白いりごま	適量
卵	3個
サラダ油	適量
人参	1/2本
蓮根水煮輪切り	12個
きぬさや	12房

(鰹の柚子胡椒醤油)	
鰹(切り身)	6切れ
ゆずの皮	適量
柚子胡椒	小さじ2
みりん	小さじ2
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ1~1.5
砂糖	大さじ1~1.5

(出し巻き玉子~椎茸あんかけ~)

卵	5個	
出し汁	50cc	
みりん	大さじ1	
薄口しょうゆ	小さじ1	
砂糖	大さじ2	
あん		
E	干し椎茸(もどし)	2房
	出汁	100cc
	薄口しょうゆ	小1~2
	塩	適量
	みりん	小さじ2
水溶き片栗粉	適量	

(日の出えび)

有頭えび	8尾	
酒	適量	
甘酢		
F	酢	1.5カップ
	砂糖	大さじ6
	みりん	小さじ2

(ほうれん草のおかか和え)

油揚げ	1枚
ほうれん草	約300g
削りかつお	約10g
醤油	適量

(ちくわのつめもの)

ちくわ	3本
きゅうり	1本

コツ : 普段なら手のかかる料理を手軽に作り、お弁当として食べる。より効率良く、同時進行して作るかがポイント!!!

作り方

☆ 鯛めしちらしいなり寿司

- ① 鯛の切り身は塩を振り、ペーパーで水気を拭き取る
- ② 米を研いで白だし、酒、だし昆布、鯛を入れて容量通りの水を加え炊きあげる
- ③ 油揚げはペーパーで油を取り、菜箸を使いコロコロ転がして平らにし、半分に切り開く。鍋に並べるように入れ、Bの調味料を加え、アルミホイルで落とし蓋をし強めの中火で10分、煮汁が少量残る程度に煮たら冷ます。
- ④ ボウルに②の鯛めしを入れ、Cと白ごまを加えしゃもじで切るように混ぜ合わせる。
- ⑤ ④の酢飯を俵型に成形し③の揚げに詰める
- ⑥ 玉子で錦糸卵を作る。れんこんはFの甘酢につける。人参は花型にくり抜き、きぬさやとともにボイルしトッピングする。

☆ 鰻の柚子胡椒醤油

- ① 鰻の切り身は1口大の大きさにカット
- ② Dの材料を混ぜ合わせる。①の鰻を漬け込む
- ③ ゆずの皮は千切りにし、トッピングとする

☆ 出し巻き玉子 ~ 椎茸あんかけ ~

- ① 卵をボウルに割り入れ、出汁・みりん・薄口醤油・砂糖を加え混ぜ合わせザルで漉し卵焼き器で焼く
- ② あんを作る。鍋に出汁・薄口醤油・塩・みりんを入れ、煮立たせたら椎茸の千切りを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける

☆ ちくわのつめもの

- ① ちくわにきゅうりを詰めて食べやすい大きさに切り分ける

☆ 日の出えび

- ① エビは熱湯で茹でる（背わたは取り除く）
- ② 酒で茹でて風味をつける
- ③ 甘酢につける
- ④ ひげと尾の先を切り落とす

☆ ほうれん草のおかか和え

- ① ほうれん草は4cmの長さ、油揚げは7～8cmの幅に細切りにする
- ② ①をさっと茹でて、ざるにあげたら流水で冷まして水気を絞る
- ③ 削りかつお・醤油で味を調える。