

メニュー : 就職を祝う御膳弁当																																																							
氏名	木上 勇介	年齢	15才																																																				
職業又は学校名	都城東高等学校	性別	男性																																																				
<p>材 料 (4人前)</p> <table border="0"> <tr> <td>ごはん</td> <td>520g</td> <td>さといも</td> <td>4個</td> </tr> <tr> <td>かにカマ (サラダ用)</td> <td>80g</td> <td>しいたけ</td> <td>4個</td> </tr> <tr> <td>桜の花びら</td> <td>12枚</td> <td>人参</td> <td>1本</td> </tr> <tr> <td>酢</td> <td>80ml</td> <td>海老</td> <td>4尾</td> </tr> <tr> <td>鯛</td> <td>50g×4切れ</td> <td>高野豆腐</td> <td>2丁</td> </tr> <tr> <td>桜の葉の塩漬</td> <td>4枚</td> <td>手まり麩</td> <td>4個</td> </tr> <tr> <td>卵白</td> <td>2個分</td> <td>ぎんなん</td> <td>4個</td> </tr> <tr> <td>片栗粉</td> <td>適量</td> <td>さやえんどう</td> <td>4個</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>適量</td> <td>薄口醤油</td> <td>大さじ2/3</td> </tr> <tr> <td>出汁 (昆布・かつお)</td> <td>540ml</td> <td>砂糖</td> <td>大さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>ゆずの千切り</td> <td>適量</td> <td>大根</td> <td>10cm</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>卵</td> <td>3個</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>酒</td> <td>小さじ1</td> </tr> </table>				ごはん	520g	さといも	4個	かにカマ (サラダ用)	80g	しいたけ	4個	桜の花びら	12枚	人参	1本	酢	80ml	海老	4尾	鯛	50g×4切れ	高野豆腐	2丁	桜の葉の塩漬	4枚	手まり麩	4個	卵白	2個分	ぎんなん	4個	片栗粉	適量	さやえんどう	4個	塩	適量	薄口醤油	大さじ2/3	出汁 (昆布・かつお)	540ml	砂糖	大さじ1/2	ゆずの千切り	適量	大根	10cm			卵	3個			酒	小さじ1
ごはん	520g	さといも	4個																																																				
かにカマ (サラダ用)	80g	しいたけ	4個																																																				
桜の花びら	12枚	人参	1本																																																				
酢	80ml	海老	4尾																																																				
鯛	50g×4切れ	高野豆腐	2丁																																																				
桜の葉の塩漬	4枚	手まり麩	4個																																																				
卵白	2個分	ぎんなん	4個																																																				
片栗粉	適量	さやえんどう	4個																																																				
塩	適量	薄口醤油	大さじ2/3																																																				
出汁 (昆布・かつお)	540ml	砂糖	大さじ1/2																																																				
ゆずの千切り	適量	大根	10cm																																																				
		卵	3個																																																				
		酒	小さじ1																																																				
<p>コツ : 鯛は桜の花や葉の香りを楽しむために味をうすくし、塩味を基調に味付けしました。春をイメージした色彩でまとめてみました。</p>																																																							

作り方

☆ 桜寿司

- ① 酢60mlに小さじ1の砂糖を塩をひとつまみ入れよく混ぜる
- ② ご飯520gに①を加えよく混ぜる
- ③ 桜型の型に②を入れ、上にかにかマをほぐしてしきつめ型をとる
- ④ 塩抜きした桜の花びらと木の葉をかざる

☆ 鯛の香り揚げ

- ① 鯛の切り身の切れ込みを入れ、その中に塩抜きしてみじん切りにした桜の花をしきつめる
- ② ①に卵白、片栗粉の順につけていき、最後に塩抜きした桜の葉で巻き中火で揚げる
- ③ あんを作る。鍋に出汁、塩を入れ煮立たせ、片栗粉を入れとろみをつけ桜の花を2枚入れる
- ④ 皿に揚げた鯛を盛りつけ、あんをかける

☆ 煮物

- ① さといもは六方にむき、調味した出汁の中で煮る
- ② しいたけは隠し包丁を入れ、人参は梅型にし、水で戻した高屋豆腐は花形にくり抜き出汁で煮る
- ③ 海老は殻を取り尾を残して背わたをとり②でさっと煮る
- ④ さやえんどうは、筋を取りさっと茹で2つに切り盛りつける

☆ 紅白なます

- ① 大根・人参は千切りにする
- ② 砂糖大さじ1と塩小さじ1と酢大さじ2を混ぜておく
- ③ 塩を少々振り、しんなりしたら出汁を1/2取り②に混ぜ、しっかりと水気を絞り和え器に盛りつけゆずの千切りを飾る

☆ 出し巻き卵

- ① 卵をよくかき混ぜる
- ② ①に出汁40gと塩少々、砂糖小さじ1、薄口醤油小さじ1を入れよくかき混ぜ出し巻き卵を作る