

初夏の食卓を味わい楽しみましょう

◎鰹の香味サラダ

5人分

鰹の柵 400g

(刺身用)

香味野菜… 適量

人参

セロリ

玉葱

胡瓜

白葱

貝割れ

大葉

①鰹は薄切りにする。

②大葉以外の野菜は細い繊維切りにして水に放し、パリッとさせ、ザルにあげて水を切る。

(生で食するので細い繊維切りにする)

③薬味酢醤油を作る。

(調味料と薬味を加えよく混ぜる。)

④薬味酢醤油に①の鰹(薄切り)を漬けておく。

⑤お皿に香味野菜と鰹を彩よく盛り付け薬味酢醤油を器に入れて添える。

薬味酢醤油 5人分

10人分

醤油 大3

大6 (80ml)

酢 大1・1/2

大3 (45ml)

砂糖 小1/2

小1

胡麻油 大1

大2

おろしにんにく 小1/2

小1

白すり胡麻 小1・1/2

小3

刻み白葱 大1

大2

松の実 大1

大2

一味唐辛子 (好みで少々)

◎薔薇の花寿司

5人分 (3本分)

①ご飯を炊く。

白米 360g

合わせ酢

②合わせ酢を作っておく。

米酢 70ml

ひと煮立させる。

砂糖 70g

③すし飯を作る。

塩 7g (小1強)

薄焼き卵

④薄焼き卵を焼いておく。(6枚)

卵 3個、水溶き片栗粉 (水 小2、片栗粉小1)

砂糖 小2、サラダ油 少々

鮭のそぼろ 30g

⑤薄切りの甘酢生姜は細い繊維切りにしておく。

蟹かまぼこ 3本

生姜の甘酢漬け少々

⑥蟹かまぼこは、ほぐして1/4の長さに

ほうれん草	半束	切っておく。
三つ葉	半束	⑦ほうれん草と三つ葉は茹で水に取り冷まして、しっかり水を切る。
板海苔	4・5枚	⑧すし飯の1/4量に鮭そぼろを混ぜ合わせる。 ⑨仕上げる（巻く）

◎枝豆饅頭椀

5人分

枝豆（さや付き）	250g	①枝豆は茹でて、さやから取り出し裏漉しする。
白玉粉	75g	
出汁	約50g	②白玉粉と①を混ぜ合わせ、出汁（塩少々）を
塩	少々	少しずつ加え混ぜ合わせていく。
吸地		③丸く成形する。
出汁	750g	
薄口醤油	小2	④枝豆饅頭を蒸し器に入れて蒸す。
塩	小1/2	
好みで溶き辛子を添える。		⑤吸地を作る。
		⑥椀に枝豆饅頭を置き、熱々の吸地を注ぐ。

本日の実習の流れ

薔薇の花寿司

- ・すし飯を作る。
- ・薄焼き卵を焼く。
- ・ほうれん草、三つ葉を茹でる。
- ・巻いて仕上げる。

鰹の香味サラダ

- ・鰹を薄切りにする。
- ・野菜を繊維切りにする。（水に放つ）
- ・薬味酢醤油を作る。（鰹の薄切りを漬け込む）

枝豆饅頭椀

- ・枝豆を茹でる。さやから取り出し裏漉しする。
- ・白玉生地と枝豆を合わせる。
- ・吸地を作る。

*飾り切り …蝶、あやめ