

フードデザイン学科では、JAくるめの広報誌 With You 「うまかもんクッキング」コーナーに、久留米産の野菜や果物を使ったレシピを毎月掲載しています。

「調理学実習」の授業の中で、学生が献立を考案し、試作を重ねて一つのレシピを決定しました。自慢の料理の数々をご紹介します。1月号は、くるめ産「アザレア」をイメージしたものです。

『初春の花寿司』

☆お正月にピッタリの華やかな巻き寿司です。☆

《1人分のエネルギー量 374 kcal》

◎材料と分量 (太巻き各1本分)

<卵巻きの花>

・すし飯(白)	/	300g
・カニ風味かまぼこ	/	5本
・チーズかまぼこ	/	2本
・小松菜	/	5本
・焼きのり	/	1・1/4枚
・卵	/	3個
・砂糖・塩	/	少々
・油	/	少々

<のり巻きの花>

・すし飯(白)	/	250g
・すし飯(ピンク)	/	50g
・人参	/	20g
・小松菜	/	6本
・焼きのり	/	1・1/2枚
・卵	/	1個
・砂糖	/	少々
・油	/	少々

◎作り方

<卵巻きの花>

- ① 小松菜はゆでて冷水に取り、水気をしぼっておく。卵に味つけをして卵焼き器で焼く。全形の1/4ののりを5枚用意してカニ風味かまぼこを巻き、花びら5本とする。
- ② チーズかまぼこを中心に、①の花びら5本で花を組み、外側の花びらと花びらの間には小松菜をはさんで仮巻きをする。
- ③ 巻きすに卵焼きを置き、上下2cmをあけてすし飯の2/3を広げ、②の花を中央に置き、残りのすし飯を花の上からのせ、巻きすを持ち上げて端と端を合わせて巻く。

<のり巻きの花>

- ① 小松菜はゆでて冷水に取り、水気をしぼっておく。人参は4~5cm長さのせん切りにしてサッとゆで、冷ましておく。卵に味つけをして卵焼き器で焼く。
- ② 卵焼きに①の人参と梅肉等でピンク色にしたすし飯をパラパラと散らし、端から丁寧にしっかりと巻き込む。
- ③ 巻きすに全形のり1枚を置き、上下2cmをあけてすし飯の2/3を広げる。すし飯の奥から1/3の所に1本、手前1/3の所に2本、菜箸で溝をつけ、奥の溝には1/6ののり、手前の溝には1/4ののりを置き、菜箸で押さえる。3つの溝に小松菜をはめ込む。
- ④ ③の中央に②の花を置き、残りのすし飯を花の上からのせ、巻きすを持ち上げて端と端を合わせて巻く。

