

教育部門 佳作 東京家政学院大学 チーム菜の花のレシピ

【お花見弁当】

- ◆ちらし寿司
- ◆えびの天ぷら
- ◆かぼちゃの煮物
- ◆ごま和え

調理時間 100分

予算(1人分) 480円



ちらし寿司

材料(1人分)

- ごはん 170g
- 酢 12g(米用)
- 上白糖 4g(米用)
- 食塩 0.5g(米用)
- れんこん 20g
- 酢 2g(れんこん用)
- 乾燥しいたけ(水戻し) 10g
- かんぴょう(ゆで) 10g
- 濃口しょうゆ 2g(かんぴょう用)
- 上白糖 3g(かんぴょう用)
- にんじん 15g
- さやえんどう 10g
- 鶏卵 10g
- 上白糖 1g(卵用)
- 調合油 3g(卵用)
- 焼きのり 0.2g

作り方

1. 硬めに米を炊く。合わせ酢(酢、上白糖、食塩)を炊き上がった米と手早く混ぜる。(うちわであおぎながら行う)
2. れんこんを0.8mm角に切り、酢水に漬ける。ゆでる。
3. にんじんは1.5cmの千切りにし、一部は花型で抜く。
4. にんじんとさやえんどうをゆでる。
5. さやえんどうを細切りにする。
6. 卵と上白糖を混ぜ、油をひいたフライパンで薄焼き卵を作り、細く切る。
7. かんぴょうはしごく、しいたけは水に戻す。それぞれ0.8mm角に切り、調味料で煮る。
8. 焼きのりははさみで細く切る。
9. 仕上げ:酢飯と具材を合わせて、飾りつけをする。



えびの天ぷら

材料(1人分)

- くるまえばい 50g
- 菜の花 45g
- 薄力粉 6g
- 鶏卵 2g
- 揚げ油 6g

作り方

1. えびの皮をむき、しっぽの先を切り落とす。そして洗う。
2. 背わたを取り、腹と背に切り込みを入れる。
3. 卵をとき、薄力粉と水を加え混ぜる。
4. 菜の花はゆでて水気をしぼり、5cmの長さに切る。
5. えびに(3)をつけ、180℃の油で揚げる。
6. (4)は衣をつけ、180℃の油でかき揚げにする。



かぼちゃの煮物

材料(1人分)

- 日本かぼちゃ 50g
- 上白糖 3g
- 本みりん 4g
- 日本酒 4g
- 濃口しょうゆ 3g
- サニーレタス 3g

作り方

1. かぼちゃは種を取り除き、一口大に切り、所々皮をむいて面とりをする。
2. 鍋にかぼちゃを並べ、上白糖、本みりん、日本酒、濃口しょうゆを入れ、火にかける。
3. 落しぶたをし、かぼちゃをやわらかくなるまで煮る。
4. サニーレタスを敷き、盛りつける。



ごま和え

材料(1人分)

- スナップえんどう 45g
(いんげんで代用)
- かつおだし 2g
- いりごま 3g
- 濃口しょうゆ 2g
- 上白糖 3g

作り方

1. えんどうのさやを取り、塩湯でさっとゆでる。
2. いりごまをすり、かつおだし、しょうゆ、砂糖を加え、まぜる。
3. (2)に(1)を和える。



レシピにまつわるエピソード

モデルとしている[菜の花]の花言葉は「生きる活力」「生命の維持」です。

透析をしている方やそのご家族は現在に至るまで大変な思いをされていると思います。しかし、その思いを乗り越えて再び安定した生活を送ることができたとき、一家で楽しく出かけた気分になるでしょう。すべてが自由ではないけれども互いに支えあい、生きる素晴らしさやその力をみなぎらせる。春の訪れにぴったりだと感じます。

元気に生きているからこそ感じることのできる喜びを表した花見弁当です。澄み渡った青空の下で春風と菜の花の香りを感じながら、華やかなお弁当を味わってほしいです。

エネルギー604kcal、水分322g、たんぱく質17.2g、脂質12.7g、カリウム808mg、塩分1.7g