

魚介とチーズのコラボ手まり寿司

優良賞



材料（4人分）

ご飯	400g	帆立の貝柱（刺身用）	30g
（米2合を牛乳200ml、水180ml、 ほんだし5gを入れて炊く）		梅肉	10g
クリームチーズ	40g	カレー粉	1g
しらす干し	10g	蒸しエビ	4尾
きゅうり	35g	マヨネーズ	15g
青じそ	3枚	ケチャップ	25g
スライスチーズ	1枚	タイ（刺身用）	30g
スモークサーモンの薄切り	30g	カイワレ大根	0.5g
万能ネギの小口切り	10g		

遠藤 陽奈さん（福島県代表）

作り方（調理時間60分）

- ① ほんだし、水、牛乳で炊き上げたご飯に5mm角に切ったクリームチーズを合わせる。
- ② きゅうりはピーラーで7～8cm長さの薄切りを8枚切る。しそは2枚をみじん切りにし、1枚は4等分に切る。スライスチーズは好みの形に型抜きし、帆立はそぎ切りにする。
- ③ しらすは飾り用に少量取り分けておく。①のご飯1/5量に残りのしらすを混ぜ、4等分にして丸める。
- ④ ③のご飯に②のきゅうりを2枚ずつ巻き、ラップで包み、丸く形を整える。ラップをはずして、飾り用のしらすをのせる。
- ⑤ ①のご飯1/5量を4等分して丸め、皿に②のしそのみじん切りを広げ、丸めたご飯を転がして、しそをまぶす。
- ⑥ ラップを広げ、②のスライスチーズ、サーモン、⑤のしそをまぶしたご飯の順にのせ、ラップを絞って丸く形を整え、ラップをはずして万能ネギを飾る。
- ⑦ ①のご飯1/5量を4等分にして丸める。ラップを広げ、②の帆立、4等分に切ったしそ、丸めたご飯の順にのせラップを絞って丸く形を整え、ラップをはずして梅肉を飾る。
- ⑧ ①のご飯1/5量にカレー粉を混ぜ込み、4等分にして丸める。上に蒸しエビをのせ、マヨネーズをトッピングする。
- ⑨ ①のご飯1/5量にケチャップを混ぜ込み、4等分にして丸める。上にタイをのせ、カイワレ大根をトッピングする。

ポイント

ご飯とクリームチーズと合わせるときは温かいご飯を使用する。

