

recipe 1

県産食材のちらし寿司～カルパッチョ風～



鳴門鯛を主役とし、味付けをカルパッチョ風にアレンジしました。カルパッチョの味付けに合うように野菜は水菜、トマトを選びました。鯛以外にも、シラスやスダチなど県産食材をふんだんに使いました。盛り付けは、ケーキ風にして、主役である鳴門鯛を目立たせるため中央に盛り付け、存在感をもたせました。

●使用した地元食材
鳴門鯛、シラス、
スダチ、海苔

材料（4人分）

米	450g（3合）
すし酢	酢 大さじ 4.5
	砂糖 大さじ 2.5
	塩 小さじ1
白ごま	小さじ1
鳴門鯛（刺身用）	200g
シラス	45g
水菜	50g
トマト	150g（中1個）
たまご	2個
<ドレッシング>	
オリーブオイル	大さじ2
レモン果汁	小さじ2
塩	ひとつまみ
コショウ	少々
<飾り用>	
スダチ	2個
きざみ海苔	少々

作り方

- ① 米は定量の水を入れて、炊飯しておく。
- ② 酢、砂糖、塩を混ぜ合わせてすし酢を作り、①の飯が熱いうちにすし酢をまわしかけてすし飯を作る。白ごまを加えて、混ぜ合わせる。
- ③ 鯛を1cm角に切り、半量ずつに分けておく。
- ④ 水菜は、4cm長さに切る。トマトは1cm角に切る。
- ⑤ たまごは錦糸たまごにする。
- ⑥ ドレッシングの材料（オリーブオイル、レモン果汁、塩、コショウ）をボウルに入れて泡立て器でよく混ぜる。
- ⑦ トマト、水菜、シラス、半量の鯛を⑥のドレッシングの2/3量で和える。（残りの1/3のドレッシングで残りの鯛を和えておく。最後に盛り付けるため残しておく。）
- ⑧ 直径18cmのセルクル型に、すし飯の半分を敷き、⑦で混ぜ合わせた材料の半分を上重ねて広げる。さらにすし飯、⑦の材料を重ねる。
- ⑨ ⑧の上に錦糸たまごを散らし、周囲にきざみ海苔を散らす。中央に残して置いた鯛を盛り、薄く輪切りにしたスダチを盛り付ける。

●栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維総量	食塩相当量
605kcal	20.6 g	12.4 g	97.6 g	2.9 g	2.1 g