



七色の手綱寿司 バルサミコソース

麻生 大輔さん(三重県立相可高等学校)



■対象：ママの昼食…1人分のエネルギー：355kcal

材料（4人分）

ご飯	360g
バター	15g
海老	6尾
卵	1個
大葉	2枚
紫玉ねぎ	1/2個
赤パプリカ	1個
アスパラガス	1と1/2本
人参	1/2本
ブイヨン(チキンスープ)	適量
オリーブ油	大さじ4
白ワインビネガー	大さじ2
塩	適量
バルサミコ酢	大さじ3
サラダ菜	80g

作り方

- ①温かいご飯に15gのバターを混ぜ込み、バターライスを作る。
- ②海老はのし串を打って3分湯がく。殻を剥き、縦に2等分する。
- ③卵は薄焼き卵にして海老と同じ大きさに切る。大葉も同様の大きさに切る。紫玉ねぎはスライスして塩で揉み込み、水にさらす。
- ④赤パプリカは網焼きにして表面を焦がし、氷水に落として皮を剥く。
- ⑤④とアスパラガス・人参を1~2mm厚さの②と同じ大きさに切る。アスパラガスと人参は湯がく。
- ⑥紫玉ねぎ・赤パプリカ・アスパラガス・人参をブイヨンに漬ける。
- ⑦巻きすの上に具材を並べる。(薄焼き卵や大葉などの薄い具材は何枚か重ねる。)その上にご飯をのせて巻き込む。
- ⑧オリーブ油、白ワインビネガーを混ぜて塩で味付けする。
- ⑨バルサミコ酢は少し煮詰める。
- ⑩お皿にサラダ菜をのせ、3等分にした手綱寿司をのせる。⑧と⑨をかけて完成。

★One Point

彩りが良く食べやすいお寿司になったので、野菜が苦手な方でも美味しく食べられます。



レシピを考えた理由

母は体・健康に人一倍気を遣う人で、母自身の体が弱いというのも理由の一つです。

ある日、母が「たまにはお寿司が食べたいな」。そう口にしました。本人はそんなに真剣なお願いでは無かったようで覚えていないと言っていましたが、その言葉がきっかけで母に健康で美味しいお寿司を作つてあげたい。そう思つて作った料理です。

選評

お母さんの「たまにはお寿司が食べたいな」という何気ない一言に、思春期真っ只中の息子が自作の料理で応えた愛情たっぷりの手綱寿司です。お母さんのために、華やかな彩りにしようと七色の具材にこだわって、手間暇かけた様子が伝わってきます。野菜たっぷりのヘルシーな仕上がりと、細部まで行き届いた盛り付けセンスは、女性が喜ぶツボを押さえていますね。



illustration by awoino