

エントリーシート

作品名	やまと 大和のおもてなし
	
作品に関するコメント	【なぜ今回の作品を創造しエントリーしたか？】 日頃の食材購入時に、国産か輸入が気になるのは、うなぎや牛肉などニュースになったものくらいという人も、まだ多いのではないかと思います。そこで、自給率の高い食材を用いれば、自然に国産食材を購入でき、また食材費も安価になりやすいと思いました。 そして、健康の大敵はストレス。ストレス時に必要となる栄養素を盛り込み、メインの寿司は花のように盛ることで、目からの癒しも図りました。心も体も健康になってもらえたらと考えました。 【自分が工夫した点、アピールしたい点】 ・自給率 — 飼料などを考慮すると低くなってしなうものは避けました（卵や牛乳など）。調味料は、味噌も醤油も大豆が原材料であるので味噌は使わず、醤油は寿司はお茶のうま味を活かして、つけずに食べられるようにしました。 ・食品ロス — 秋刀魚は骨も使用しました。また、炊飯に用いた茶を入れた後の茶葉でドレッシングを作りました。 ・ストレス時の栄養素 — たんぱく質は魚介類で。緑茶の茶葉はビタミンC、ビタミンE、パントテン酸など多くを。秋刀魚は骨まで用いることでCaを。
食 材 (1 人分)	<お茶寿司> ・精白米 60g、煎茶 80cc（濃いめに入れたもの）、昆布 1 枚（2.5×5cm）、焼のり 2/3 枚；（寿司酢）穀物酢 20g、砂糖 4g、食塩 1g、；ホタテ 20g、レモン 5g；じゃがいも 15g、はんぺん 10g、にんじん 5g、みりん 6g；ながいも 10g、塩こんぶ 1g、きゅうり 5g；えのきたけ 10g、酒 1.5g、みりん 3.6g、濃口しょうゆ 1.8g、梅干し 1g <さんまのつみれ汁> ・さんま 50g（内、骨 5g）、ニラ 15g、しょうがしぼり汁 2g、酒 2g、塩 1g、片栗粉 2g；昆布 1 枚（2.5×5cm）、濃口しょうゆ 少々、水 1 カップ <すずしろサラダ（お茶の香りのドレッシング）> ・大根 100g；（ドレッシング）茶葉 2g、酢 5g、塩 1g、調合油 10g <白玉芋あんみつ> ・白玉粉 36g、ぬるま湯 18g；さつま芋 30g、砂糖 3g、黒みつ 6g

調理方法	<お茶寿司> ① 濃いめにお茶を入れて冷ましたものを用いて、ご飯を炊く。 ② 寿司酢を作り、ご飯と混ぜて、握り寿司をつくる。 A. ホタテ ① ホタテの貝柱を 3 等分に薄く切り、レモンを搾って、軽く焼く。 ② レモンは 1mm 程度のイチョウ切り（2 枚）にする。 ③ ホタテとレモンを交互に寿司にのせる。 B. はんぺんポテト ① ジャガイモは皮をむき、約 1cm 角に切ってゆでる。ゆで上がった後、残った水を捨て、弱火にかけて水分をとばす。 ② はんぺんをつぶしやすい大きさに切り、①と混ぜて、すりつぶす。 ③ にんじんを厚さ 1mm 程度の花形にし、みりんでゆでる。 ④ ②をホタテの貝柱のように成形し、その上に③をのせる。これを 2 組作って、寿司にのせる。 C. ながいも ① ながいもを 4cm 程度の千切りにする。塩こんぶを刻む。 ② きゅうりの斜め切りを 4 枚用意し、内 2 枚は 3 等分に切る（D でも使用）。 ③ 寿司は軍艦巻きにし、その上に、まず 3 等分にしたキュウリをのせ、次にながいも、最後に塩こんぶをのせる。斜めにキュウリを添えるようにさす。 D. 梅なめ茸 ① えのきたけを 1～2cm 程度の食べやすい大きさに切り、調味料をすべて加えて、あくを取りながら煮詰める。 ② 梅を刻み、①と混ぜる。 ③ 寿司は軍艦巻きにし、その上に、C の②で用意した 3 等分にしたキュウリをのせ、その上に梅なめたけをのせる。斜めにキュウリを添えるようにさす。
調理時間 (約 180 分)	<さんまのつみれ汁> ① さんまを 3 枚におろし、骨に残っている身も完全にとって、ぶつ切りにする。骨は、オープンでよく焼いたら、フードプロセッサーで粉にする。 ② ①の身に、0.5～1cm 程度に細かく切ったニラ、しょうがのしぼり汁、調味料類、①の骨粉を加えて、包丁でたたきながら混ぜる。 ③ 水に昆布を入れ、沸騰し始めたら昆布を取りだす。②をスプーンで丸くしながら入れる。 ④ つみれに完全に火が通ったら、味をととのえる。 ⑤ だしに使った昆布を細かい千切りにし、椀の最後にそっとのせる。 <すずしろサラダ（お茶の香りのドレッシング）> ① 大根を 4cm 長の短冊切りにする。 ② 茶葉を細かく刻み、酢、塩と混ぜた後、油を加えてよく攪拌する。 ③ 大根の水分をよく搾ったら、②をからませなじんだら、皿に盛る。 <白玉芋あんみつ> ① 白玉粉に水を少しずつ加えながら耳たぶの硬さくらいまで練る。 ② 直径 2cm くらいに丸めて、沸騰しているお湯でゆでる。浮き上がってきて、約 1 分後に取りだし、冷水にさらす。 ③ さつま芋は皮をむき、約 1cm 角に切って水にさらした後、10～15 分ゆでる。 ④ いもを取り出し、砂糖とよく混ぜる。ゆで汁を加えて、硬さを調節する。 ⑤ 団子に黒みつをかけ、芋あんをのせる。 ⑥