



| | | |
|---------------------------|-------|-------------------|
| 【料理名】 ミルキー・スシ・デライト | 高等学校名 | 高知県立嶺北高等学校 |
| | チーム名 | レディ・オブ・スシ |
| | 代表者氏名 | まえだ ことはな 前田 小花 |

材料（4人分）

- 牛乳・・・300m
- 米酢・・・大さじ1・1/2
- 塩・・・小さじ1/5
- 米・・・200g
- 出汁昆布・・・5～6cm
- パプリカ（角切り）・・・3/4個分
- ヤーコン（角切り）・・・100g

【すし酢】

- ゆずシロップ・・・大さじ3
- 米酢・・・大さじ3
- 塩・・・小さじ1/2
- すりごま・・・15g
- しらす・・・15g
- しょうが・・・15g
- ゆず皮（みじん切り）・・・小さじ1

【しいたけ柚子胡椒】

- 干椎茸（小ぶりなもの）・・・5枚
- 【A】砂糖・・・小さじ2
- 【A】醤油・・・小さじ4
- 柚子胡椒・・・適量

【生ハムしそチーズ】

- 生ハム・・・5枚
- 大葉・・・5枚
- カッターチーズ・・・22g
- めんつゆ（3倍濃縮）・・・大さじ2

【パプリカ卵】

- 卵・・・1個
- パプリカ・・・1/4個分
- 塩・・・少々
- 生クリーム・・・小さじ2
- バター・・・5g

【細巻き】

- 卵焼き・・・適量
- きゅうり・・・1/2本
- カッターチーズ・・・22g
- 手巻き海苔・・・8枚

材料費 1,436円 所要時間 60分

— 作り方 —

【ホエー】

(準備) 米はといて、ザルにあげて水を切る。浸水しておく(分量外)

ホエーとカッテージチーズを作る。

- ① 鍋に牛乳 300ml を入れて、火にかけ、ぷつぷつと鍋肌に泡が出てくるまで温める。火を弱火にして米酢大さじ 1・1/2 を全体に回し入れる。
- ② 木べらで静かにかき混ぜ、火を止める。牛乳が分離してくる。
- ③ 粗熱がとれたら、ザルにペーパーを敷いてボウルの上に置き、②を流し込む。しっかりこして、ホエーとカッテージチーズに分ける。

【酢飯】

- ① お米をホエーと水を合わせて 300ml の水分、出汁昆布を入れ、早炊きコースで炊く。パプリカを小さめの角切りにする。ヤーコンを角切りにして下茹でし、水気を切っておく。
- ② ご飯が炊き上がったら、昆布をとり出して、混ぜあわせた【すし酢】、パプリカ、ヤーコンを加えて、混ぜる。
- ③ 酢飯を 4 等分にけてボウルにおれておく。
- ④ カッテージチーズに塩小さじ 1/5 で味付けしておく。

(具材)

【しいたけ柚子胡椒】

- ① 干し椎茸は水で戻して軸をとる。戻し汁と【A】を小鍋に合わせて入れ、落し蓋をして煮含める。冷めたら、ペーパーで水分を取っておく。
- ② ラップに①の椎茸、柚子胡椒を乗せて、その上に酢飯を置いてラップで丸める。

【生ハムしそチーズ】

- ① 生ハムを 5 枚準備する。ボウルにめんつゆと水を入れ、軸をとった大葉を加えてなじませて 5 分ほどおく。
- ② ラップに生ハム、大葉、カッテージチーズの順に重ね、その上に酢飯を乗せてラップで包んでなじませる。

【パプリカ卵】

- ① 卵、パプリカ、塩、生クリームを混ぜる。
- ② 卵焼き器を熱して、バターを溶かす。薄焼き卵を作る。
- ③ 薄焼き卵を花形で型抜きする。余った卵焼きは、細巻きの具に使う。
- ④ ラップに型抜きした卵焼きを乗せ、酢飯をのせてラップで包む。

【パプリカ卵、きゅうり、チーズ(細巻き)】

- ① きゅうりを細切りにして、塩を振っておく。
- ② 海苔の上に酢飯を乗せる。
- ③ きゅうりの細切り(絞って水切りする)、卵焼き(パプリカ卵の余り)、カッテージチーズを乗せて、細巻きを作る。



アピールポイント

嶺北高原牛乳をふんだんに使用し、そのまろやかな風味を活かしつつも、誰もが美味しく食べられるよう工夫を凝らした新感覚のお寿司です。牛乳から作ったホエーを加えたシャリに、嶺北産の新鮮な野菜(パプリカ、ヤーコン、しょうが)や嶺北地域の食材(ゆずシロップ、干し椎茸)、嶺北高校の農業コースが栽培したゆずなどを用いて田舎寿司のエッセンスを融合させました。さらに、牛乳から作った自家製カッテージチーズも具材として活用し風味と栄養価を高めています。高知県内や嶺北地域の食材の持ち味を活かし、視覚でも美味しさを感じられるよう、彩り豊かで華やかな仕上がりにこだわった一品です。

