

Olive Hamachi
Matsuri sushi

健康オリーブ料理
レシコンテスト 2016
グランプリ作品

オリーブハマチの祭り寿司

作 者 黒澤 泰嘉

コ メ ン ト

簡単で美味しく、見た目も華やかで酢が利いており、野菜も食べやすくヘルシーで健康的な一品に仕上げております。オリーブハマチがこの品の質を高めており、お店に出してもメインとして通用しますが、家庭でも子供と一緒に楽しく簡単に作れる料理にしております。



オリーブを用いた健康長寿の島づくり推進協議会

材 料 (1人分)

作 り え

●サワーライス

ごはん…………… 1カップ
卵…………… 1個
白ゴマ…………… 大さじ1/2
合わせ酢
(酢)…………… 大さじ1
(砂糖)…………… 小さじ2
(塩)…………… 小さじ1/4

●メイン&マリネ液

オリーブハマチ…………… 50g
たまり醤油…………… 大さじ1
みりん…………… 大さじ1/2

●トッピングマリネ野菜

ブロッコリー…………… 10g
Pトマト…………… 2個
ヤングコーン…………… 1本分
ライブオリーブ…………… 5g
さつまいも…………… 10g
タイム…………… 少々
オリーブオイル…………… 小さじ2
柚子酢…………… 小さじ2

1. 合わせ酢を作り、ごはん和白ごまを混ぜサワーライスを作り、お皿に盛り付ける。卵はフライパンで薄く焼きあげ細かくカットしサワーライスの上に乗せる。
2. メインとマリネ液の材料を合わせてマリネし、サワーライスに盛り込む。
3. トッピングマリネ野菜を食べやすい大きさにカットする。その内ヤングコーン、ブロッコリー、さつまいもは茹で冷まし、塩、こしょう、オリーブオイルでマリネ。
4. トッピングマリネ野菜を上から散らして、オリーブオイル、柚子酢を回しかける。