

● 料理のテーマ

春を彩れ！鬼滅の刃御膳

● アピールポイント

【意気込み・料理のポイントなど】

今流行っている「鬼滅の刃」をモチーフに作りました。押し寿司は、鬼滅の刃の禰豆子の市松模様を意識してデザインを考え、甘辛い鯛そぼろを入れることで子どもが食べやすい味にしました。つみれは、主人公たちをイメージして白・黒・黄の三色にし、味にも変化をつけました。南蛮漬は、カラフルな野菜の歯ごたえを楽しめるようにしました。鬼滅の刃と春を感じさせる食材で大人も子どもも楽しめる鯛料理にしました。

レシピ (2人前)

【1品目】(料理名) 桜舞う 鯛の押し寿司

<材料(分量)>

酢飯(飯2合 酢大さじ1/2 砂糖小さじ1.5 塩少々)、白ごま20g 桜でんぶ20g  
きゅうり1/2本、マヨネーズ大さじ1(鯛そぼろ) 鯛1/4身・あら、醤油小さじ1/4  
塩小さじ1/4 みりん大さじ1/4 砂糖小さじ1/4

<作り方>

- ① すし飯をつくる。
- ② 白ごまを①に入れ、さっくりと混ぜる。鯛は刺身にしておく。
- ③ あらをゆでて身を取り、鍋に入れて調味し、そぼろをつくる。
- ④ 型に すし→そぼろ→すし→きゅうり→マヨネーズ→すし→鯛→すしの順で挟み、押す。
- ⑤ 市松に抜いた型を置き、桜でんぶをふって市松模様を作る。



【2品目】(料理名) 春を彩る 鯛の南蛮漬

<材料(分量)>

パプリカ(赤)10g かぼちゃ15g 生ひじき15g ピーマン20g 枝豆20g  
人参20g レンコン 30g 塩、コショウ適量 薄力粉適量 揚げ用の油 鯛1/4身  
(たれ) 砂糖、料理酒、お酢各大さじ1.5 醤油大さじ2.5 サラダ油小さじ1 アラ出汁1カップ

<作り方>

- ① 鯛を食べやすい大きさに切り、水分を取って、塩・コショウをする。
- ② 南蛮のたれをつくる。
- ③ パプリカ、ピーマン、かぼちゃ、れんこん(酢水につける)を細切りにする。
- ④ ③とひじき、枝豆を②に浸す。
- ⑤ ①の鯛に薄力粉をまぶして揚げ、②に浸し、彩りよく盛り付ける。



【3品目】(料理名) 花の呼吸 参ノ型 三色つみれ汁

<材料(分量)>

鯛1/4身・出汁 生姜汁大さじ1/4 酒大さじ1/4 ネギ20cm1本 菜の花 人参2cm  
はんぺん1/2枚 黒ゴマ5g カレー粉4g 塩少々 醤油大さじ1/4

<作り方>

- ① 鯛と生姜汁、はんぺんをすり鉢に入れすりこ木で混ぜる。\*この時1/3を取り出す。
- ② ある程度混ぜ終わったらネギを加え、よく混ぜる。
- ③ 取り出した1/3にカレー粉をまぶし、1/3に黒ゴマ、残った1/3をまとめる。
- ④ ③を揚げる。
- ⑤ 鯛の出汁を煮立たせ、味を整えて、最後に水溶性片栗粉を入れる。
- ⑥ 型抜きの人参とさっとゆでた菜の花を添えて完成。

