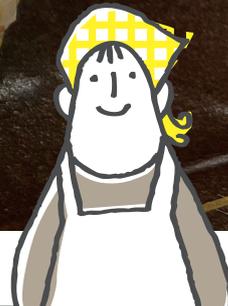


家庭科教員をめざす
和洋女子大学
家政福祉学科の学生考案

洋風と和風の魅力を一緒に楽しめる!?



うなぎの カリフォルニアロール





洋風と和風の魅力を一緒に楽しめる!?



うなぎのカリフォルニアロール

材料:2人分

- 白飯…………… 約340g(米1合分)
- 〔 酢…………… 大さじ1.5
- A 砂糖…………… 小さじ1.5
- 〔 塩…………… 小さじ1/2
- うなぎ…………… 1/2尾(100g)
- 〔 アボカド…………… 縦切りで1/2個
- レモン汁…………… 小さじ1/2
- 〔 卵…………… 1個
- 塩…………… 少々
- 海苔…………… 2/3サイズを2枚
- 白炒りごま…………… 大さじ1

作り方

調理時間約30分

※炊飯時間を除く

- ① 酢飯を作る:Aの調味料を混ぜ合わせて合わせ酢を作り、炊きあがったご飯にかけて混ぜる。
- ② 海苔を縦の長さに対して2/3の大きさに切る。アボカドは縦に4等分にしてレモン汁をかける。うなぎを1.5cm幅に切り、レンジで温める。
- ③ 卵に塩を加えて、薄焼き卵を作り、1cm幅に切る。
- ④ 巻きすの上にラップを敷き、海苔を縦に置き、酢飯を海苔一面に隔々まで敷き詰め、炒りごまを散らす。
- ⑤ 海苔が上になるようにひっくり返す。
- ⑥ 海苔の上に、重ねた薄焼き卵、うなぎ、アボカドを並べて、巻きすとラップを使って巻く。

C O L U M N

人気のカリフォルニアロールがうなぎで新たな美味しさに!

★うなぎ、アボカド、卵が絶妙に調和し、それぞれの味わいをさらに引き立たせます。

★酢水(酢と水を同量の割合で混ぜたもの)を小さいボウルに準備し、酢水で指先を濡らしながら酢飯を海苔の上に敷きつめましょう。

★出来上がったロールを切る際も、包丁を軽く酢水で濡らしながら切るとロールが崩れません。

レシピ考案

家政福祉学科・1年
大瀧 由佳さん

家政福祉学科・1年
島崎 彩さん

家政福祉学科・1年
田中 乃愛さん

