

山口県 エシカルレシピコンテスト



エシカルなPOINT

- 野菜類やみかんは皮ごと使い、切り落とした部分も混ぜ込むことで、ごみがほとんど出ないようにした。
- 高齢化に伴う耕作放棄地問題解決のため、食材の様々な使い方を提案することで消費者が増え、農家さんのモチベーションアップに繋がって欲しいという気持ちを込めた。

Ethical
Recipe

EHVちらし寿司

【作り方】

- ① 米はみかん1個(よく洗って皮付きのまま)を入れて炊く。炊き上がったらみかんを一旦取り出して、細かく刻んでから戻し、ほぐして、すし酢で味付けする。
- ② レンコン・長芋はよく洗い皮を付けたまますりおろす。片栗粉大さじ1、塩こしょうをしてよく混ぜ合わせ、片栗粉をふった海苔に生地を乗せ、油を敷いたフライパンで火を通す。たれの材料④を入れて味をからませる。
- ③ 高野豆腐はかぶるくらいのターメリックを溶かした水に浸けて戻し、色がついたら水気を軽く切って出汁と調味料(醤油大さじ1/2・みりん大さじ1/2・砂糖少々)を加えて煮含める。水分が足りないようであればターメリック水を足す。
- ④ レンコン(分量外)は飾り切りにして、薄切りにし、軽くゆで、すし酢(分量外)につける。干し椎茸は水で戻し、石突を取って、十文字に切りこみをいれる。戻し汁は取っておく。
- ⑤ 米粉にターメリック、塩・砂糖少々を入れて水で溶きフライパンで薄焼きにし、錦糸卵風に切る。
- ⑥ 飾り切りにして残ったレンコン、切り取ったしいたけ、細切りにした椎茸の軸を戻し汁と調味料(塩・砂糖少々)で煮る。①に混ぜる。
- ⑦ キヌア(加熱済み)はビーツの水煮の色の付いた液体で色を付ける。アボカドは細めのくし形切り。色よく盛り付ける。(あれば大葉と穂じそを飾る)

材料(1人前)

米	80g
みかん	1個
すし酢	40ml
レンコン	30g
長芋	15g
片栗粉	適量
海苔	1/2枚
塩こしょう	少々
④ 醤油	大さじ1/2
④ みりん	大さじ1
④ 出汁	大さじ2
高野豆腐	1/2個
ターメリック	適量
塩	適量
砂糖	適量
米粉	20g
干し椎茸	1枚
アボカド	1/6個
キヌア	10g
ビーツ	少々
大葉	1枚
穂じそ	1本

エシカル
ツナガル
山口県