

地産地消
レ シ ピ



香緑、さぬきゴールド、香粋など品種もいろいろ。キウイフルーツのビタミンCの含有量はイチゴと並んでトップクラス。糖度も高く、食物繊維やカリウムも豊富な食材です。

キウイ寿司

【材料】(4人分)

【酢飯】

米 4合
だし昆布 10cm角
酒 大さじ2
合わせ酢
酢 1/2カップ
砂糖 大さじ5
塩 小さじ2
手水(水に10%の酢を混ぜる)

【にぎり寿司】

キウイフルーツ2個、ワサビ適量

【軍艦巻き】

キウイフルーツ2個、コーン(缶詰)60g、ツナ(缶詰)35g、マヨネーズ適量、焼きのり(3.5cm×19cm)8枚

【カップ寿司】

キウイフルーツ1個(みじん切り)、ハム4枚(みじん切り)、炒り卵(卵2個、砂糖小さじ2、塩少々)

【作り方】

【酢飯】

だし昆布と酒を入れて米を炊き、合わせ酢を混ぜて酢飯を作る。

【にぎり寿司】

①手水をつけ、酢飯を20gほど手に取り、人差し指と中指で軽く押さえながら酢飯を細長く作り、好みによりワサビを薄く塗る。



【一口メモ】

- ・タンパク質分解酵素アクチニジンを含み、肉をやわらかくする効果があります。
- ・硬いものは、リンゴと一緒にビニール袋に入れておくとエチレンガスの作用でやわらかくなり、おいしく食べられます。

②キウイフルーツは皮をむいて厚さ2~3mmの輪切りにし①に載せ、指先で軽く押さえて形を整える。

【軍艦巻き】

①キウイフルーツは皮をむいて粗みじん切り、ツナはほぐしてマヨネーズであえる。

②手水をつけ、酢飯20gほどを手に取り、長方形に形を整える。

③焼きのりを②のまわりに巻きつける。端に、糊代わりの酢飯を一粒つけてとめる。

④③の上にキウイフルーツ、ツナ、コーンをのせる。

【カップ寿司】

①酢飯と材料を混ぜ合わせ、カップに盛りつける。