

愛知の食材で!! 「切り干し大根のはりはり軍かん巻き」

令和6年度料理コンテスト 準グランプリ作品 (亀城小 5年 加藤 里奈海)

材料 4人分

材 料	分 量
ごはん	400g
切り干し大根(乾燥時)	30g
うす切り豚肉	120g
きゅうり	0.5本
スライスチーズ	2枚
ドライフルーツオレンジ	3枚
しょうゆ	大さじ2
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
すし酢	小さじ2
めんつゆ(濃縮4倍)	35g
全形海苔	2枚

【作り方】

- (1) 水で戻した切り干し大根の水分を切り、はさみで0.5~1cmに切りBをあわせたボウルにつけておく。
 - (2) 豚肉を約1cmに切り、フライパンで炒め、焼けたらAの調味料をかけて少し炒める。
 - (3) きゅうりを約0.5~1cmのさいの目切りにする。
 - (4) スライスチーズを型抜きやはさみで好きな形に小さく切る。
 - (5) のりを3cm×15cm程度の大きさに切っておく。
 - (6) ドライフルーツを小さく切る。
 - (7) 軽く汁気を切った(1)とごはんを混ぜ、シャリを作る。(軍かんの上に乘せる用に(1)は少し残しておく。)
 - (8) シャリに海苔を巻き、軍かんの上にきゅうり、豚肉、チーズ、ドライフルーツ、切り干し大根を綺麗に乗せてできあがり。
- ※炊飯と切り干し大根を戻す工程は省略

<自分だけのアイデア>

食感を生かして切り干し大根で作ったはりはり漬けを軍かんのシャリにして、さらにネタでも使いました。きゅうりやドライフルーツは見た目もよく、手軽に食べれる軍かん、好きな具材が入られる軍かんというのがポイントです。豚肉はひき肉や鮭フレークに、きゅうりはレタスでも代用でき、梅や大葉を入れてもおいしいと思います。

