

ウェルネスかごしま 健康増進魅力発掘プロジェクト 料理レシピ部門



素材名

桜島大根軍艦

名前
(ニックネーム)

株式会社寿福産業 川口 亮

所在地 (県名)

鹿児島県鹿児島市

ポイント

鹿児島が世界に誇る桜島大根。
近年、トリゴネリンの血管改善成分で注目を浴びている桜島大根を、鹿児島名産の豚味噌や豚肉を使い、お寿司で楽しめる1品に仕上げました！

ご飯がすすむ具材は、軍艦だけでなく、
ごはんのにせて丼などでも楽しめます。

材 料

桜島大根スライス (軍艦用) 4枚、桜島大根 (角切り) 40g、豚ロース (角切り) 40g、茄子 (角切り) 40g、白酢油適量、ねぎ4g、

(A)
だし汁400cc、薄口しょうゆ大さじ1、みりん小さじ1、かえし小さじ1、豚みそ40g、大根漬け汁8cc、もみじおろし少々、桜島大根 (千切り) 少々、

(すししゃり)
ごはん80g、だし用昆布0.1g、酒小さじ2、すし酢小さじ2、砂糖小さじ1/4

作り方

1. 桜島大根軍艦用は3cm×10cmサイズ厚さ2mmほどの薄切りにする。
軍艦用スライス、具材の角切りの大根をスチーム80℃5分かける。
2. Aのだし汁に、①の桜島大根をひと晩漬け込む。
3. 漬け込んだ桜島大根は、ペーパーなどで余分な水分をとっておく。
4. 軍艦用大根スライスは、片面のみフライパンで焼き目をつける。
5. 豚ロースをスチーム80℃で8分蒸す。
茄子は角切りにし、素揚げする。
6. 豚味噌に、①で漬けただし汁を入れ、混ぜ合わせる。
7. 大根・豚ロース・茄子を油で炒め、軽く火が通ったら豚みそだしと一緒に炒め合わせる。
8. シャリをつくり、③の焼き目をつけた桜島大根で巻き、炒めた具材をのせる。
9. 上からもみじおろし・ねぎ・千切り桜島大根を盛り付ける。