

メニュー : 葱鮪ロールの西京みそ風味																																											
氏名	後藤美香	年齢																																									
職業又は学校名	延岡学園高等学校	性別	女性																																								
<p>材 料 (4人前)</p> <table border="0"> <tr> <td>マグロ (赤身)</td> <td>240g</td> <td>(西京みそ)</td> <td>※一度火を入れる</td> </tr> <tr> <td>グリーンアスパラ</td> <td>2本</td> <td>西京みそ</td> <td>300g</td> </tr> <tr> <td>のり (半切)</td> <td>2枚</td> <td>砂糖</td> <td>150g</td> </tr> <tr> <td>長ネギ</td> <td>1本</td> <td>日本酒</td> <td>100ml</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>みりん</td> <td>100ml</td> </tr> <tr> <td>海藻サラダ</td> <td>適量</td> <td>(ゆずみそソース)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ベビーリーフ</td> <td>適量</td> <td>西京みそ</td> <td>110g</td> </tr> <tr> <td>白髪ネギ</td> <td>適量</td> <td>ゆずの皮</td> <td>10g</td> </tr> <tr> <td>ディル</td> <td>適量</td> <td>米酢</td> <td>30ml</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>しょうゆ</td> <td>少々</td> </tr> </table>				マグロ (赤身)	240g	(西京みそ)	※一度火を入れる	グリーンアスパラ	2本	西京みそ	300g	のり (半切)	2枚	砂糖	150g	長ネギ	1本	日本酒	100ml			みりん	100ml	海藻サラダ	適量	(ゆずみそソース)		ベビーリーフ	適量	西京みそ	110g	白髪ネギ	適量	ゆずの皮	10g	ディル	適量	米酢	30ml			しょうゆ	少々
マグロ (赤身)	240g	(西京みそ)	※一度火を入れる																																								
グリーンアスパラ	2本	西京みそ	300g																																								
のり (半切)	2枚	砂糖	150g																																								
長ネギ	1本	日本酒	100ml																																								
		みりん	100ml																																								
海藻サラダ	適量	(ゆずみそソース)																																									
ベビーリーフ	適量	西京みそ	110g																																								
白髪ネギ	適量	ゆずの皮	10g																																								
ディル	適量	米酢	30ml																																								
		しょうゆ	少々																																								
<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① ゆずみそソースを作る。ゆずの皮をみじん切りにする。西京みそに加え、よく混ぜる。米酢で濃度を調節する。</li> <li>② 柵切りしたマグロを細かくたたく。</li> <li>③ グリーンアスパラガスは掃除して、あらかじめ茹でておく。</li> <li>④ 巻きすにのりを置き、手前半分くらいまで叩いたマグロを敷き詰め奥側を少し盛り上げ土手を作る。グリーンアスパラとネギをマグロの部分の中心に置き、芯にして巻く (巻く前に塩・こしょうを軽くふる)</li> <li>⑤ 巻きあがったらフライパンで素焼きする</li> </ol> <p>長ネギは素焼きした後にしょうゆとみりんの液につけ、液体窒素にかけて粉碎する。</p>																																											
<p>コツ : 素焼きをした時にマグロの表面が白っぽくなるまで焼くこと</p>																																											