

鬼北町の地域食材を使った料理 **ちらし寿司（ゆず）**



食品名	1人分 分量(g)	下処理・切り方など
精白米	60	}
上白糖	7.5	
穀物酢	5.6	
ゆず果汁	2.8	
食塩	0.94	
ごぼう	9	ささがき
にんじん	9	千切り
干しいたけ	1	もどして、千切り
油揚げ	9	短冊切り
上白糖	2.8	
こいくちしょうゆ	2.8	
冷凍きんし卵	8	
グリーンピース	4	

ゆずの特徴として、「香り」と「酸味」が挙げられます。鬼北町は愛媛県の中でも寒暖の差が大きい地域であり、この気候が香りの強い、良質なゆずの栽培に役立っています。

（作り方）

- ① 洗米し、炊飯する。
- ② 野菜を洗う。
- ③ 食材を切る。
- ④ 具を炊き、調味する。
- ⑤ グリンピースをゆでる。
- ⑥ 錦糸卵をボイルする。
- ⑦ ①に寿司酢を合わせ、④⑤⑥を混ぜる。

（栄養価）

エネルギー	322 Kcal
たんぱく質	7.5 g
脂質	4.5 g
カルシウム	44 mg
鉄	1.1 mg
食物繊維	1.8 g
食塩相当量	1.4 g

調理作業指示書

時間	作業手順	調理上のポイント	衛生管理のポイント
8:00	物資検収 油揚げは冷蔵庫へ入れる 洗米・浸漬 野菜の洗浄 干しいたけを もどす		・手指は清潔か ・検収時 専用容器に移し替える ・油揚げは常温放置しない ・保存食は50g以上採取する
9:00	野菜の裁断 切る 油揚げ油抜き 切る 炊飯	・大きさをそろえて切る ・大きさをそろえて切る ・水加減に注意して炊く	・野菜は十分な流水で3回洗浄する ・汚染度の低いものから洗う ・干しいたけ異物の確認 ・包丁、まな板の洗浄、消毒の確認 ・刃こぼれはないか ・包丁、まな板の洗浄、消毒の確認 ・刃こぼれはないか
10:00	具を煮る 中心温度測定 寿司酢をつくる 中心温度測定 グリーンピースゆでる 中心温度測定 錦糸卵ボイル 中心温度測定 酢飯をつくり、具を混ぜる 中心温度測定	・具を煮含める ・切るように、混ぜる	・専用エプロン、使い捨て手袋を使用する ・容器・器具は清潔か ・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分間以上の確認 ・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分間以上の確認 ・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分間以上の確認
11:00	配 缶 保存食をとる		・配食用エプロンを着用する ・中心温度の確認・測定・記録 ・75℃1分間以上の確認 ・容器・器具は清潔か ・保存食は50g以上採取する