

3. サルベージレシピ案 (例えば、オリーブの新漬けを、ばら寿司の具材にしてみる)

普段使われない食材は、いつまで経ってもそのままになりがちです。また、合わせ調味料・ビン詰・缶詰など、開封後には早めに食べ切らなければいけないものも、使い残しが冷蔵庫の肥やしになりがちです。こういった食材を活かし、食べ切るのがサルベージ(救出)レシピです。

●お新香ばら寿司

オリーブの新漬け、たくあん、小梅の一体感ある小気味良い食感の中に、オリーブの繊細な旨味が感じられます。御馳走の代表格であるお寿司ですが、使い勝手の良い具材で気軽に作れ、使い残しのマーマレードを使えば、柑橘の爽やかさとゴマの芳醇さのバランスが秀逸です。ジャムやオリーブの意外な使い方にチャレンジしてみてください。

材料 4人分

米	2合分
昆布	5cm角
酒	大さじ2
すし酢	
米酢	70ml
マーマレードジャム	30g
塩	小さじ1/2
具	
オリーブの新漬け	8粒
うり、たくあん、小梅など	合計120g程度
ごま	大さじ1
刻みのり	適量

■作り方

- ①米は研いで、昆布と酒を加え普通に炊く。
(少し水を少なめに)
- ②米酢にジャムと塩をよく溶かしておく。
具のお漬け物等は、細かくきざんでおきます。
- ③炊き上がったすし飯にすし酢を切るように混ぜ、
うちわであおいで冷めます。
- ④すべての具をちらしながら加え混ぜ、お皿に
盛り付け、刻みのりを上に乗せます。

