

春よ来い！ オードブル風 手まり寿司

ミネラル水にお米を 10 分間浸すのがポイント

あり合わせのお漬物を添えるだけで、お客様にもお出しできます。

I. 材料 (3~4人前)

◆手まり寿司のタネ

- ①スモークサーモン・・・3枚
- ②生ハム・・・3枚
- ③クリームチーズ・・・50g
- ④レモン・・・スライス1枚
- ⑤粗挽き黒コショウ・・・少々

◆酢飯

- ⑥希望の命水・・・6cc
(10倍濃縮液なら0.6cc)
- ⑦米・・・1合
- ⑧酢・・・大さじ1 (15cc)
- ⑨砂糖・・・小さじ1 (5cc)
- ⑩塩・・・少々
- ⑪新玉ネギ・・・4分の1個



生ハムやサーモンにも
希望の命水(10倍濃縮液)
をふりかけるかスプレー
しましょう!

II. 作り方

1. ボウルに水1カップを入れ、希望の命水 3 ccを加えた「出会い水」を作る。
2. 出会い水にお米を入れて 10 分間浸しミネラル分を吸収させる。
3. 通常の洗米をし、1カップより気持ち少なめの水加減に希望の命水 3 ccだけを加えて寿司飯を炊く。
4. 新玉ネギをみじん切りにし水にさらす。ザルにあげキッチンペーパーで水気を十分に取っておく。
5. サーモンと生ハムは半分に、チーズは長細く、レモンは皮を剥いて小さく切る。
6. 酢に砂糖と塩を入れて溶かしたものと④の玉ネギを、炊きあがったご飯に混ぜ込む。皿にあけて、しゃもじで切るように混ぜる。
7. ラップを広げ、レモン→サーモン→酢飯の順、また、生ハム→クリームチーズ→酢飯の順にのせてラップを絞ったものを各5~6個作り、形を整えて盛りつける。生ハムの上に粗挽き黒コショウを振るとオシャレです。



◆10倍濃縮液1プッシュ(約10滴)で0.3~0.5ccです。

株式会社 JES (ジェイ・イー・エス)

〒164-0003 東京都中野区東中野 3-8-13 MSRビル 7F
電話: 03-3364-7401 FAX: 03-3364-7407
<http://j-smc.co.jp>

ミネラル失調状態の現代。「希望の命水」は 36 種類以上の調和のとれた濃縮「生体ミネラル」溶液です。農薬化に対抗し、「足りないものを補い、要らないものを排出」します。