



# デコる手まり寿司パーティー ♪

日本大学生物資源科学部 食品ビジネス学科 コラボ企画

# 企画の背景

作って楽しい！美味しい！

①ふらっとパル茅ヶ崎の親子の利用を増やしたい

②食文化や料理の楽しさを知ってほしい

③企画開催時期：2、3月  
3月3日（ひな祭り）  
…「ちらし寿司」よく食べられている

親子の料理教室  
「手まり寿司」  
(親子向けに)





## 企画の目的

地域の皆さんとの**交流の場**を提供し、  
**日本の食文化・料理の楽しさ**を  
知っていただくこと

# 食文化と料理での交流



ひな祭りによく見かける『手まり寿司🍣』

日本の食文化である「手まり寿司」を自分の手で作ることで料理の楽しさを感じていただきたい！

自分だけのオリジナル手まり寿司を作る過程はコミュニケーションを取る交流の場となる♪

今回覚えた手まり寿司をひな祭りだけでなく  
クリスマス・お誕生日など、記念日やイベントごとで  
また作って見てください♡



# 手まり寿司とは

一口大のお寿司で、舞妓さんの口紅がつかないように小さく結んで食べやすく上品に仕上げたものに由来？

主にひな祭りなどめでたい日などに食べる魚や野菜などのせる具材は様々

京寿司とも言われる



The background features a large, solid orange circle on the left side. To its right is a large, light purple shape with a wavy, organic edge. In the top-left corner, there are stylized, light grey and brown leaf-like patterns. A thin, green, wavy line curves across the bottom right area of the image.

# 食材の紹介

# エコ・宮城ひとめぼれ（無洗米）

パルシシステムは「産直米」  
産直協定を結んだJAや生産者さんが  
パルシシステムと約束した栽培基準を守って作ったもの。

化学合成農薬、化学肥料の使用量を慣行栽培の1/2以下



安全にこだわって育てたお米だけをお届け！！



# すし酢

## 【特徴/こだわり】

- 酒粕を長時間熟成させたのち、木桶を用いた昔ながらの製法で作ったお酢を使用
- お酢をベースに、砂糖/食塩/こんぶエキスを配合
- 江戸前寿司の職人も好む“寿司用”の合わせ酢





# 緑みかんシロップ ～ジョイファーム小田原～

- ・ 実を大きくそして美味しくするために摘果（先に収穫）する「色づく前の緑色のみかん」を原料としたシロップ
- ・ 原料の緑（あお）みかんは除草剤や化成肥料を使わずに栽培し、肥料はジョイファーム独自配合の有機100%肥料を使用／農薬の使用は慣行栽培基準の半分以下
- ・ すっきりした酸味、爽やかな緑（あお）みかんの香り



# 産直たまご



## 【特徴】

- くさみが少ない
- やさしい甘みがある
- 自然の光と風が入る鶏舎で親鶏を育てる
- 非遺伝子組換えのとうもろこしを使用



# メニュー

①海鮮手まり寿司

②タコライス手まり寿司

③いくらときゅうりの手まり寿司

④焼豚の手まり寿司（大葉酢飯）

⑤錦糸卵といくらの手まり寿司（みかん酢飯）

ノーマル酢飯

The background features a white base with several abstract shapes: a large orange shape on the left, a large light purple shape on the right, and a grey leaf-like illustration in the top left. The text is centered in the white space.

それでは手まり寿司を  
作ってみましょう！

# まずはじめに



## ステップ1

ご飯にすし酢を入れて  
混ぜる！

- ① ノーマル酢飯（大きい器）
- ② 大葉酢飯
- ③ みかん酢飯

の順番で作っていきます！

# ① ノーマル酢飯



1 番のご飯に

酢① を入れて混ぜる！

## ②大葉酢飯



2番のご飯に

酢② 大葉 ごま

を入れて混ぜる！！

### ③みかん酢飯



3 番のご飯に  
酢③（みかん酢）  
を入れて混ぜる！！



# つづいて



## ステップ2

ラップに具を置き酢飯をのせ  
キュッと包んで丸く整える！

- ① 海鮮手まり寿司
- ② タコライス手まり寿司
- ③ いくらときゅうりの手まり寿司
- ④ 焼豚の手まり寿司
- ⑤ 錦糸卵といくらの手まり寿司

の順番で作っていきます！

# ① 海鮮手まり寿司



## ②タコライス手まり寿司



酢飯

レタス

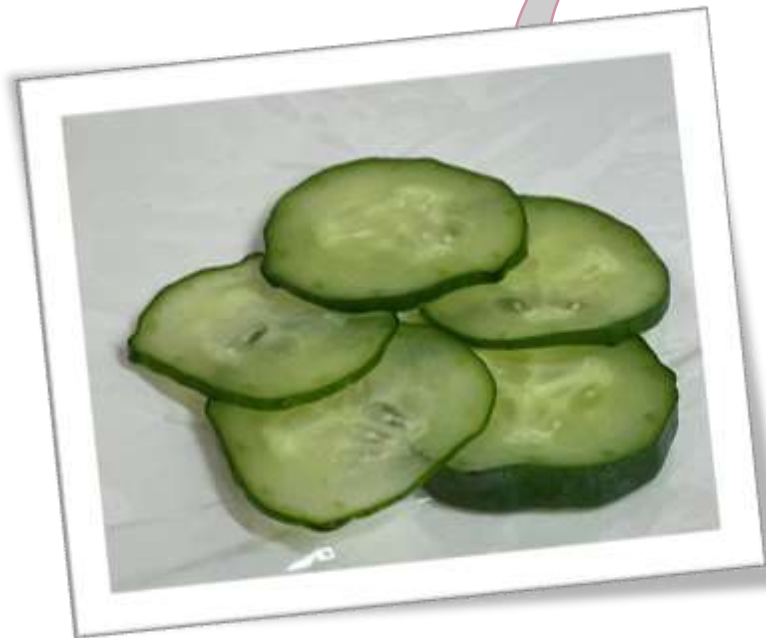
タコライスの具

トマト

チーズ



### ③いくらときゅうりの手まり寿司



## ④焼豚の手まり寿司



## ⑤ 錦糸卵といくらの手まり寿司



# さいごに



## ステップ3

ラップから取り出し  
いくらなどをトッピング！

- ① 海鮮手まり寿司 → しらす
- ② タコライス手まり寿司 → きゅうり
- ③ いくらときゅうりの手まり寿司 → いくら
- ④ 焼豚の手まり寿司
- ⑤ 錦糸卵といくらの手まり寿司 → いくら

しらす・いくらには上に乗せる！



きゅうりは巻く！



- ① 海鮮手まり寿司 → しらす
- ② タコライス手まり寿司 → きゅうり
- ③ いくらときゅうりの手まり寿司 → いくら
- ④ 焼豚の手まり寿司
- ⑤ 錦糸卵といくらの手まり寿司 → いくら




# 完成！



上手に作れましたか？



The background features a white base with several abstract shapes: a light orange shape on the left, a light purple shape on the right, and a grey leaf-like illustration in the top left corner. The text is centered in the middle of the page.

自分で作った  
手まり寿司をおいしく食べよう！