

すしアート準備・作り方



01 準備するもの

- ・まな板、包丁、はかり、ラップ エンボス手袋
- ・布巾 ハサミ 寿司おけ (B4サイズくらい)
- ※決勝イベントは B4 型の長方形の寿司おけを使用
- ・食材、ごはん 4~5 合



02 原寸大で下絵を書く

- ・投稿作品のテーマは「2050 年の理想の東京湾」
- ・使用する食材を考えて色を決める



03 食材を用意

- 青魚 (さば、いわし) などは痛みが早いのでお酢や塩でめてから使う

食中毒には注意!



色彩を良くするおすすめ食材はこちら



青色は全体の4分の1以下がおすすめ



すし飯に直接ブルーの着色料で色を付けるのは NG

- | | | |
|---------------------------------|---------------------------|-------------------------|
| 赤 まぐろ、いくら、たらこ、紅しょうが、カニカマ | 茶 アナゴ煮、かんぴょう、佃煮 | 橙 サーモン、とびっこ、ニンジン |
| 白 白身魚、かまぼこ、白ごま、白たくあん、イカ | 緑 大場、きゅうり、わかめ、青菜漬物 | 黄 錦糸卵、たくあん、玉子焼き |
| 黒 しいたけ、海苔、黒ゴマ、煮昆布 | 青 サバ、いわし、青でんぶ | |



04 食材を切り揃える

- ・下絵に合わせて予め食材を切り揃えておく (夏場はとくに傷みやすいので注意)
- ・ラップして冷蔵庫で保存



05 酢めしを寿司おけに詰める

- ・1cm くらいでごはん 4~5 合が必要 (B4 サイズの場合)
- ・なるべく平らにしきつめる



手際よく30分以内で

06 食材を盛り付けデザインする

- ・作品の主役となる部分をデザインする
- ・背景や全体の輪郭を整える
- ・最後に背景部分や細かな部分を飾り付ける



07 できあがり撮影

- 投稿用の写真はなるべく真上から全体がみえるように撮影する