

パッキングで 簡単おいしい満足ご飯

作成時間：60分

甲子園大学食育実践コース チームC



ガスコンロを使用しています

近畿食材

有機農産物には◎

◎西谷なす ◎小ねぎ
(全て兵庫県産)



材料と作り方↓

おむすび

<材料(2人分)>

- ・無洗米：150g (1合)
- ・大葉：4g (4枚)
- ・しらす：10g
- ・塩昆布：6g
- ・ごま油：6g
- ・めんつゆ：30g
- ・かつお節：1g
- ・梅干し：5g

<作り方>

- ①耐熱性ポリ袋に75gの無洗米と同量の水を加え30分以上置く(2セット)。
- ②①にめんつゆを加え、ガスコンロで沸かしたお湯の鍋底に小皿を敷き(図1)、①を入れ弱火で茹でる。
- ③その間に大葉、梅干しを細かく切る。
- ④できたごはんの一つに大葉、しらす、ごま油を、もう一つに梅干しと塩昆布入れて混ぜる。
- ⑤④でおむすびを作り、上にかつお節を載せる。

なすの煮びたし

<材料(2人分)>

- ・西谷なす：2本
- ・鰹節：1g
- ・めんつゆ：40g
- ・砂糖：5g
- ・おろししょうが：2g
- ・水：180g
- ・小ねぎ：2g



図1 パッキングの様子

<作り方>

- ① なすのへたを取って縦半分に切る。なすの皮目に斜めの切り込みを入れ、1口大の大きさに切る。
- ② 耐熱性ポリ袋に①とめんつゆ、おろししょうが、水、砂糖を入れ口を結ぶ。
- ③ ご飯と同じ鍋で②を40分煮る。
- ④ 紙で作った器に出来上がった③をポリ袋ごと入れ、口を開き、小口に切った小ねぎとかつお節を飾る。

コンセプトと工夫点

a. コンセプト

災害時に、食物アレルギー(卵、牛乳、小麦)の人でも食べられる、ポリ袋を用いた簡単料理にしました!ガスコンロで沸かしたお湯を使って、ごはんと副菜を同時調理できるようにしました。災害時を想定して、使いやすい無洗米とめんつゆを使用しました。

b. 食材選びや調理上で工夫したこと

できるだけ固い食材を使わずに柔らかい食材を選び、なすは味を染み込ませるため切り込みを入れ、弱火で長めに加熱しました。