

京都栄養医療専門学校/たきたてごはん

ア. 作品名

京都のうま味まるごとおむすびとゆず香るふわふわおぼろ豆腐

イ. 作品のPR(200文字以内でa～dの項目について、記載すること。)

a. コンセプト

コンセプトは心・身体そして環境に優しいたわり朝ごはんです。速やかにエネルギーに変換される炭水化物の比率が多めの栄養バランス(P:14.6%F:16.4%C:69%)、野菜不足を解消するおむすびと胃に優しいおぼろ豆腐は子供から年配の方まで食べやすく、朝食にピッタリです。また、有機農産物を皮ごと活用し安心とフードロスの削減の両立、地産地消に加えて京揚げや柴漬けなど京都の名産品の普及に寄与することも留意しレシピを作成しました。

b. 食材選びや調理上で工夫したこと

ほとんどの野菜を京都府産で揃え地産地消に取り組みました。また、人参・さつまいも・生姜は安心して皮ごと使用出来るよう有機農産物で揃えました。調理上では、生姜の香りとツナの旨味で人参が苦手な方も食べやすいように、また皮むきの省略・温めた豆乳を注ぐだけの簡便性に、カリッと焼いたさつまいもを混ぜ込む、焦がし醤油香る油揚げをトッピングするなどガス火を活かした一手間を加え、食欲がアップするように工夫しました。

c. 近畿(※1)の食材(近畿の有機農産物等(※2)には◎を付ける。)

・米 ・大国本しめじ ・九条ネギ ・ゆず

◎にんじん、◎生姜 ◎さつまいも

上記全て京都府産

d. 作成時間:60分

ウ.



エ.



オ. 作り方 ※加熱時は全てガスコンロを使用しました

・京都のうま味まるごとおむすび

【材料】(1合分)

- ・米:180g
- ・ツナ水煮缶:70g
- ・にんじん:30g
- ・大国本しめじ:20g
- ・生姜:5g
- ・食塩:0.5g
- ・めんつゆ(2倍希釈):7g
- ・さつまいも:30g
- ・バター(有塩):5g
- ・食塩:0.5g

【作り方】

- 1.洗淨し220mlの水に浸水させた米に、皮ごとすりおろした人参・皮ごと千切りにした生姜、薄切りにしたしめじ、ツナ(汁ごと)・食塩・めんつゆを入れる。
- 2.中火で加熱し、沸騰したら弱火でパチパチと音が鳴るまで10分程度加熱する。
- 3.炊き上がれば10分程度蒸らす。
- 4.さつまいもは1cm角に切り水にさらす。
- 5.バターを熱したフライパンに水気を切ったさつまいもを入れ焼く。
- 6.さつまいもの芯まで火が通り、表面がきつね色になるまで焼いたら食塩で調味し、炊き上がったご飯に混ぜ込む。
- 7.おむすびの形に握り大葉を敷いた皿に盛りつけて完成。

・ゆず香るふわふわおぼろ豆腐

【材料】(1人分)

- ・豆乳:200ml
- ・ゆず果汁:8g
- ・めんつゆ(2倍希釈):10g
- ・油揚げ:20g
- ・濃口醤油:2g
- ・本みりん:2g
- ・ネギ:5g
- ・柴漬け:8g
- ・ゆず皮:5g

【作り方】

- 1.油揚げを2cm角に切り、しょうゆ・みりんを馴染ませる。(※油抜きはしない)
- 2.調味した油揚げをフライパンで表面がこんがりするまで焼く。
- 3.ネギは小口切り(カットネギでも可)、柴漬けは大きめのものは5mm角程度、ゆずの皮は千切りにする。
- 4.お椀にゆず果汁・めんつゆを入れて、小鍋で沸騰直前まで加熱した豆乳を注ぐ。(等点電沈殿によりふわふわのおぼろ豆腐食感に！)
- 5.2と3をトッピングして完成。