

チーム名:かこにな (大阪成蹊短期大学)

ア. 作品名:シラスと梅のだし茶漬け風おにぎり

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

おにぎりを手軽に食べれるように出汁を使いさっぱりな味に仕上げました。

b. 食材選びや調理上で工夫したこと

卵焼きには彩りとして近畿の有機野菜である色の濃いほうれん草や人参を使用しました。栄養価のことも考えなめこを使用しました。さっぱりな味にするために梅と大葉を使いカルシウム源としてしらすを使用しました。

c. 近畿^(※1)の食材(近畿の有機農産物等^(※2)には◎を付ける。)

米 ひのひかり(大阪)1合 ・ しらす(兵庫)40g ・ ◎大葉(和歌山)5枚 ・ うめぼし(和歌山)2個

◎にんじん (奈良)30g・◎ほうれん草(奈良)1株・玉子(奈良)2個

だしこぶ3cm・鰹節25g・刻みのり2g・なめこ20g・醤油25ml・みりん10ml・さけ10ml・砂糖こさじ1

d. 作成時間 40分

(※2 有機農産物、特別栽培農産物のほか自治体、民間の独自認証など、環境に配慮して生産された農作物)

ウ. 作品の写真(おむすび2個及び一品料理(一皿、一鉢又は一椀))



おむすびは米1合
1人1個で提供

写真は2人前を撮影

エ. 有機農産物等の写真(使用した食材がわかる写真)



オ. 作り方にガスコンロ(グリル含む)を使用していることを記載すること。

炊飯: 米は洗米して浸水する。米1合とだし220mlを炊飯用の片手鍋にセットし、ガスコンロで沸騰してから
強火2分・中火3分・弱火5分・むらし15分で炊飯する。

おにぎり:

- ①昆布と鰹で出汁をとる。②お米を洗う。③片手鍋に米、出汁を入れて炊く。
- ④出汁、醤油、みりん、を片手鍋に入れて温めておく。⑤シソ3枚を刻む。⑥お米とシソとしらすを混ぜる。
- ⑦三角に成形し、シソを巻きお皿に盛る。⑧しらす、梅、のり、④を上からかける。

袱紗たまご風:

- ⑨人参を千切り、ほうれん草を3cm幅に切る。⑩出汁に醤油、酒、砂糖を加え⑨と煮る。
- ⑪柔らかくなったら溶き卵を入れる。⑫少し混ぜ、蓋をする。⑬半熟になったらひっくり返す。
- ⑭火が通ったらまな板に移し、切る。