

チーム名:こともも (大阪成蹊短期大学)

ア. 作品名:たらこちーずおにぎり

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

朝から鶏肉・チーズでエネルギーチャージ！ でもさっぱりと食べれます。

b. 食材選びや調理上で工夫したこと

辛い物が苦手な人でも食べられるように明太子ではなくタラコを使用し、相性の良いチーズを使っています。バーナーであぶることで見た目を美味しく仕上げました。

おにぎりの濃厚な味を大根おろしと大葉の香りがさっぱりとさせてくれます。

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 ◎大葉(和歌山)2枚 ◎大根(奈良)20g 近江地鶏(滋賀)200g 塩少々 生姜(奈良)4g たらこ2腹 麺つゆ大さじ2 本だし小さじ2 スライスチーズ2枚 醤油20ml 片栗粉10g サラダ油 適量

d. 作成時間 40分

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))



エ. 有機農産物等の写真(使用した食材がわかる写真)



袋に特別栽培や産地表記のシールがはっていないので店頭のショーケースで撮影しました

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:

- ① 米は洗米して浸水する。米1合と水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:

- ② ご飯はラップフィルムに広げ、中心部に皮から取り出したタラコをのせておにぎりに整形する。
- ③ おにぎりの両面をフライパンで焼き、少量の醤油をおにぎりに垂らしてさらに焼く。
- ④ おにぎりを取り出しスライスチーズをかぶせて上からバーナーであぶり、焼き色を付ける。

鶏のさっぱりおろし揚げ焼き

- ① 鶏ささみを一口大にカットして塩をする。片栗粉を全体にまぶす。
- ② フライパンで多めの油で揚げ焼きにする。色づけば余分な油を取り除く。
- ③ めんつゆ、ほんだし顆粒、おろし生姜を合わせる。②の鶏肉に絡める。
- ④ 大根をおろし金で大根おろしにする。
- ⑤ 大葉は小さいな色紙切りにする。
- ⑥ 鶏肉を皿にもりつける。⑦ 大根おろしをかけて大葉の小さな色紙切りを散らす。