

チーム名:ゆかりこ (大阪成蹊短期大学)

ア. 作品名:パクっと関西おにぎり!

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

色の配色が豊かになるように緑・ピンク・黄色のおにぎりにしています。

b. 食材選びや調理上で工夫したこと

タイトル通り、関西らしさを取り入れたかったので、和歌山の郷土料理めはり寿司に見立てたおにぎり、たこ焼きのような可愛いおにぎり、大阪育ちの私たちになじみの深い紅ショウガを使った変わり種の生ハムつつみを作りました。

朝の目覚めに白みその野菜のとれる暖かいみそ汁をご用意しました。

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 ◎べか菜(奈良)1株 ◎里芋(奈良)30g ◎にんじん(奈良)30g

大根(大阪)60g 九条ネギ(京都)5g 鮭20g 紅ショウガ20g ゆでたこ(大阪)20g

白みそ(京都)30g いりごま小さじ1 ごま油(京都)小さじ1

顆粒ガラスープ小さじ1/2 わさび1g 青のり少量 顆粒かつおだし4g しお 2倍濃縮麺つゆ大さじ1

d. 作成時間60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))



おむすびは米1合を使用
1人3個(3種)・2人で6個で提供
写真は2人分で撮影

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:

- ①塩胡椒をした鮭をガスコンロ上でサッと焼く。炊いたご飯に焼いた鮭、炒りごま小さじ1、ごま油、小さじ1、塩 2つまみ、鶏がらスープの素小さじ1/2を加えて混ぜる。
- ②ガスコンロで沸かしたお湯に白菜をサッと通し、氷水で冷やし、リートペーパーなどで水気を拭き取る。
- ③ラップでご飯約50gを丸く握り、白菜で包む。
- ④紅しょうがをみじん切りにし、50gのご飯、麺つゆと一緒に混ぜる。⑤ラップで丸く握り、生ハムで包む。
- ⑥タコをブツ切りにしてわさびとあえ、バター醤油であえたご飯50gで包み、ラップで丸く形を整える。
- ⑦ガスコンロでおにぎりに少し焼き目がつくまで焼く。竹串をさす。

しろみそ椀:

- ⑧大根、人参をいちょう切り、里芋を六方剥きにする。青ネギを小口切りにしておく。
- ⑨鍋に水450mlと本だし4gを入れ、ガスコンロで人参、大根、里芋に火を通す。
- ⑩柔らかくなったら、火を止め白味噌30gを溶かし入れる。食べる際に沸騰させない程度にガスコンロで温め直す。
- ⑪お椀に約200ml入れ、青ネギを散らす。