

京都栄養医療専門学校 栄養士科 1年

チーム名「パピネス(Papiness)」

ア. 作品名: 野菜まるまるおむすび&スープ

イ. 作品のPR

a. コンセプト

■ヴィーガンの考え方をもとにSDGs達成のため植物性のもののみを使用し、野菜と昆布、きのこの出汁を利用した作品です。

b. 食材選びや調理上で工夫したこと

■農家さんにも喜んでもらえるように、野菜を余すところなく使用し、同じ食材で2品作りしました。切り方も変え、食感も工夫しました。

私たちコンビの各出身地である大阪府の小松菜と京都府の九条ねぎを選びました。

c. 近畿の食材

■◎小松菜(大阪府)・◎九条ねぎ(京都府)・◎人参(和歌山県)

d. 作成時間

■55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))

※写真では椀も2人分作っています。



エ. 有機農産物等の写真



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。

■レシピ

【材料】

お米(150g) れんこん(40g) 人参(15g) 小松菜(15g) 九条ねぎ(5g) 土生姜(9g) しめじ(30g) えのき(20g) 酒(13g) 薄口しょうゆ(12g) みりん(2g) 早煮昆布(8g)

【作り方】

1. お米を洗い190gの水で浸水させる。
2. 1に酒、薄口しょうゆ、早煮昆布、れんこんと人参の皮、小松菜の茎、九条ねぎの白い部分、土生姜、しめじ・えのき(各分量の1/3ほど)を粗みじん切りにして入れる。
3. 2をガス火で炊飯する。
4. ガスコンロに鍋を置き、早煮昆布と水180gで煮出す。早煮昆布は柔らかくなったらカットして戻す。
5. 出汁がでてきたられんこんを直接(褐変防止のため)すりおろして入れ、煮立ったら灰汁をとる。
6. 5に小松菜、人参、土生姜、しめじ・えのき(残りの分量)、酒、みりんを入れて煮る。
7. 具材に火が通ったら薄口しょうゆを入れて少し炊き、炊飯の具合を見て火を消す。
8. ご飯が炊きあがったら早煮昆布を取り出し刻む。ご飯はむらした後、三角のおむすびにカットした早煮昆布を入れて2つ作り、盛り付ける。
9. スープを盛り付け、小口切りにした九条ねぎ(残りの分量)のせて出来上がり。