

高校名:福知山淑徳高等学校 チーム名:MENDAKO

ア. 作品名 冬にピッタリ朝ごはん

イ. 作品のPR

a. コンセプト

きのこ味噌を活用して、味変ができるように、工夫しました。食材そのままの味を楽しめるように作りました。

b. 食材選びや調理上で工夫したこと

冬野菜をふんだんに使った、炊き込みご飯とスープを作りました。

冬野菜では、有機野菜の大根を使用しました。大根は、風邪を予防する、ビタミンCが豊富で、低カロリーで、食べ応えのあるスープを作りました。

c. 近畿

◎大根(京都産)、白味噌京丹波(京都産)、鶏肉(京都産)、

d. 作成時間 50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))



審査対象の一品はファイトケミカルスープです。

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。

(おむすび)

- ・米 1合
- ・出汁 190ml
- ・みりん 大さじ1
- ・醤油 小さじ1
- ・大根 50g
- ・人参 40g

- ①米は、炊く30分前に洗いザルにあげる。
- ②土鍋に米と出汁、みりん、醤油を入れて置く。
- ③大根を1cmに、人参は、大根より小さく5～7mmの賽の目ざりにする。
大根、人参を入れ、軽く混ぜる。
- ④ガスコンロで炊く。

(ファイトケミカルスープ)審査の一品はこちらです。こちらは、野菜の皮をむかずにそのまま使用しました。

- ・カボチャ 50g ・玉ねぎ 40g
- ・キャベツ 60g ・人参 35g

- ①野菜を食べやすい大きさに切る、切れたら鍋に水400mlと野菜を入れ、沸騰させる。
- ②火を弱めて、10～20分加熱する。その時に塩4つまみを入れ
- ③柚子をすりおろして、完成

(きのこ味噌)

- ・しめじ、えのき 40g ・砂糖 大さじ1 ・白味噌 大さじ1
- ・鶏肉 40g ・醤油、酒 小さじ1 ・合わせ味噌 大さじ1/2

- ①きのこ鶏肉を細かく切り、ガスコンロ(弱火強)で炒める。ひとつまみの塩を入れ、水分が無くなるまで炒める。
- ②砂糖を入れまぜる。次に、酒、醤油を入れ、アルコールを飛ばす、次に白味噌、合わせ味噌入れ、香ばしさを出すために、少し炒める。
- ③完成