

平安女学院大学  
奈和(なごみ)コンビ

# 心を癒す故郷の味めぐり

## 作り方

### 秋の味覚食材満点味噌汁

1. 鍋に水を入れガスコンロで沸騰するまで温める。
2. その間に里芋、小松菜、しめじを洗い、噛み応えのあるサイズにカットする。
3. 沸騰したら煮干し、削り節を入れたしをとり味を調節する。
4. 里芋、小松菜(芯)を先に煮て、里芋が柔らかくなったら小松菜(葉)、しめじ、うすあげを入れ煮る。
5. 味噌を溶き、ある程度時間を置くと完成！

### はちみつ梅と大葉のおにぎり

1. 大葉をキッチンバサミ(包丁でも可)で千切りにする。
2. 梅干しを手でちぎる。
3. ごはんに大葉と梅干しと天かす(大さじ2)、めんつゆ(大さじ1)、いりごま(お好みで)を入れてまぜる。
4. 握って、完成！



## 材料(二人分)

### おむすび

米...1合  
大葉...5枚  
梅(はちみつ)...2個  
天かす...大さじ2  
めんつゆ...大さじ1  
いりごま...適量

### 味噌汁

里芋...3個  
しめじ...1/3袋  
ネギ...少々  
小松菜...一束半  
味噌...少々  
煮干し...4本  
削り節...少々



a. 私たちのコンセプトは「風邪に負けない朝ごはん」にしました。体が温まる里芋や免疫力をアップする梅干しを使用し、元気に1日を過ごせるような朝ご飯を作りました。

b. 食材選びや調理上で工夫したこと  
地産地消の食材を重点的に選び、栄養バランスや食感に配慮して作りました。

c. ◎里芋(奈良産)、◎小松菜(奈良産)、ネギ(奈良産)、しめじ(奈良産)、◎梅干し(和歌山産)、◎大葉(京都産)

d. 作成時間 40分