

枝豆と山椒じゃこのおにぎりやさつまいも汁

コンセプト

・旬の野菜と地元で採れた食材で作ったメニュー

食材選びや調理上で工夫したこと

・食材選びで工夫したことは、おにぎりには丹波篠山の黒枝豆を使用し、お味噌汁にはしゅんの玉ねぎやさつまいもを使用したことと、枝豆と相性の良い山椒じゃこを使用しました。

調理で工夫したことは、じゃこにあえて山椒を加えることで風味を良くしたことです。

近畿の食材

◎黒枝豆(兵庫県)玉ねぎ(兵庫県)山椒じゃこ(京都府)

作成時間

・1時間

材料(2人分)

米：1合	さつまいも：80g
山椒じゃこ：20g	玉ねぎ：30g
黒枝豆(皮あり)：50g	人参：20g
塩：少々	大根：50g
	しめじ：20g
	油揚げ：4g
	だし汁：240ml
	小口ねぎ：4g



作り方

《枝豆と山椒じゃこのおにぎり》

1. 枝豆を皮付きのまま塩ゆでし、さやから豆を出して使える状態にしておく。
2. ボールに炊いておいたご飯と山椒じゃこ、枝豆、塩を加えて優しく混ぜる。
3. 好きな形ににぎって完成!!

《さつまいも汁》

1. さつまいもはよく洗い半月切りにし水にさらしておく。
2. 玉ねぎは薄切り、人参は半月切り、大根はいちょう切りにし、油揚げは油抜きをして短冊切りにする。しめじは石づきを落としてバラしておく。
3. だし汁とさつまいもを入れ、ガスコンロで煮る。さつまいもに火が通ってきたら2を入れる。
4. さつまいもに火が完全に通ったら味噌をとき入れネギを散らしたら完成!!