

ア. 作品名

古代米のおにぎりとズッキーニと玉ねぎのチーズファルシ

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

カラフル

b. 食材選びや調理上で工夫したこと

農薬が使われていないものを積極的に選んだ。

調理工程が複雑すぎないものを選んだ。

c. 近畿(※1)の食材(近畿の有機農産物等(※2)には◎を付ける。)

古代米、◎ズッキーニ、◎紫トウモロコシ (全て大阪産)

d. 作成時間

50分

ファルシとは調理方法のひとつで、詰め物の意味があります!



<材料>

白米・・・一合

水・・・225ml

古代米・・・大さじ二杯

～古代米のおにぎりの作り方～

1. 白米一合に対して、大さじ二杯の古代米を入れ、225mlの水を入れ、炊飯する。

2. 食べやすい大きさに握る。

<材料>

ズッキーニ・・・100g、たまねぎ・・・100g、

ハム・・・30g、チーズ・・・10g

～ズッキーニと玉ねぎのチーズファルシ～

1. ズッキーニを半分に切り、わたの部分をとる。

2. わたの部分と千切りしたたまねぎ100g、ハム30gを焼き目がつくまでガスコンロでフライパンを使い、炒める。

3. 2を1のズッキーニの皮の部分に戻し、上に10gのスライスチーズをのせ、焼く。

※審査対象の一品料理は、～ズッキーニと玉ねぎのチーズファルシ～です。

<材料>

紫トウモロコシ・・・70g

～茹で紫トウモロコシ～

1. フライパンに水を半分入れ、塩をひとつまみ入れる。
2. そこにとうもろこしを入れ、蓋をしてゆでる。
(ガスコンロ使用)