

出汁おにぎりと和風サラダ

ライスボールズ/兵庫県立社高等学校

作成時間:60分

➤ 工夫したこと

- ・出汁をかけてほぐすと中から具が出てくる!!
- ・ひじきや切り干し大根を使って和風に!!

材料	和風サラダ
おにぎり	◎人参 15g(兵庫県)
・乾燥ひじき 2g	・切り干し大根 5g
A 醤油、みりん、砂糖	◎水菜 4g(京都府)
大さじ1/2	・ささみ 75g
・昆布、鰹節 5g	・白菜 35g
◎三草茶 1パック	・りんご 70g
(兵庫県)	・醤油、酢、ごま油 大さじ1
・塩、醤油	・桃ジャム 小さじ2
◎白菜 5g(京都府)	◎玉ねぎ 15g(兵庫県)
・塩麴 10g	



☆おにぎり

- ① 乾燥ひじきを水にもどす
- ② 白菜を塩麴につけておく
- ③ 昆布と鰹節で出汁をとる
- ④ とった出汁に三草茶を2～3分入れて緑茶出汁を作る
- ⑤ フライパンにでひじきとAを入れて絡める
- ⑥ 出汁を入れてガスコンロで中火で水気がなくなるまで煮込む
- ⑦ おにぎりの中にひじきの佃煮を入れて表面に醤油を塗ってガスコンロで焼く
- ⑧ 深めの茶碗におにぎりを入れて上に白菜の塩麴をのせ出汁をかけたら完成

☆和風サラダ

- ① ささみの筋をとりガスコンロで沸騰したお湯で茹でる
- ② 材料を全て千切りにする
- ③ 醤油、ごま油、酢、桃ジャムを全て混ぜ合わせる
- ④ おろし金にアルミホイルを巻いてその上から玉ねぎをすりおろす
- ⑤ すりおろした玉ねぎを③の中に混ぜ合わせる
- ⑥ ささみ、②を盛り付けし⑤で作ったドレッシングをかけて完成

➤ コンセプト

洋風化が進んでいる日本に和食を定着させる!!