

体に沁みるおにぎりとかす汁

考案：東洋大姫路高校 PROJECT TOYO

- a.コンセプト30分ほどで調理できる **「畑仕事の終わりに体にしみる手軽なご飯」** を作りました。
- b.食材選びや調理上で工夫したこと 人参、大根など学校近くの直売所で購入した野菜を使っており、地産地消を意識しました。また、酒粕は地元の壺坂酒造から頂いたもので、地域との関わりも大切にしました。
- c.近畿の食材 豚肉(兵庫県)、ネギ(京都府) 大根(兵庫県)、◎米(兵庫県(部活の田んぼで収穫)) 酒粕(兵庫(地元の酒造さんから頂いた))
- d. 作成時間 30分ほど

作り方

- ①米は炊く30分前に洗いザルにあげ、米を炊く。
- ②大根は半月切り、人参はいちょう切り、こんにゃくは一口サイズに大きさを揃えて切る。
- ③豚肉を適当な大きさに切る。
- ④鍋にだし汁適量に酒を入れ、大根、人参、豚肉を入れてガスコンロを使って煮込み、アクを取る。
- ⑤こんにゃくを入れ、薄口醤油、塩、味噌を味を見ながら入れていく。
- ⑥薄めの味がついたら酒粕を溶かしながら入れていく。
- ⑦最後にネギを散らし、塩や薄口醤油で味を整えお好みで胡椒をふる。
- ⑧米が炊けたらおにぎりを作る。



材料

米 一合
ふりかけ お好み

おにぎり

かす汁

豚肉 60^{グラ}
大根 1.5^{センチ}
人参 1/8本
板こんにゃく 1/8
だし汁 400ml~450ml
酒粕 40^{グラ}
酒 大さじ2
味噌 大さじ1
塩、胡椒 少々
薄口醤油 少々
ネギ 適量

