

サバと梅のおにぎりと わかめと卵の春雨スープ

3と4(兵庫県立西脇高等学校)



材料

サバと梅のおにぎり

米	400g
梅ぼし	2個
サバの缶詰	一缶
大葉	二枚
塩	

わかめと卵の春雨スープ

乾燥わかめ	2g
春雨	15g
卵	1個
水	400
鶏がらスープの素	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ2
塩こしょう	少々
金ゴマ(兵庫県産)	適量

作り方

サバと梅のおにぎり

- ①大葉と梅は種を取って細かく刻み、サバは缶詰から出してほぐす。
- ②温かい米に具材を入れて塩で味付けして混ぜる
- ③食べやすい大きさに握る

わかめと卵の春雨スープ

- ①水400mlを鍋に入れて春雨をガスコンロを使用してゆでる。
- ②そこにわかめを入れて、春雨が茹で上がったら鶏がらスープとしょうゆを入れてひと煮たちさせる。
- ③溶き卵を回し入れて火が通ったらしょうゆとごま油で味を整える。
- ④器によそって金ゴマを散らす。

a.コンセプト

あまり見たことのない組み合わせのおにぎりを考え、緑も多く取り入れ、見た目の色合いも良いおにぎりとしスープを作りました。

b.食材選びや調理上で工夫したこと

サバは焼き魚を使おうと思っていたけど、缶詰のサバにすることでもともと味もついているし簡単なので缶詰を使いました。また、スープのゴマは地元西脇市の食材である金ゴマを使用しました。春雨をゆでているところに乾燥わかめを入れて時短にしたり、できるだけ簡単に作れるように工夫しました。

c.近畿の食材

金ゴマ(西脇産◎)

d.調理時間

30分

