

栄養たっぷりあったか粕汁と、彩り豊かなタコと枝豆おにぎり

だし(2人分)

材料	分量
かつお節	8g
こんぶ	8g
水	550ml

栄養たっぷりあったか粕汁(2人分)

材料	分量
だし	350ml
大根	100g
にんじん	35g
さつまいも	60g
玉ねぎ	60g
油揚げ	1枚
豚肉	50g
酒粕	30g
合わせ味噌	20g

彩り豊かなタコと枝豆おにぎり(2人分)

材料	分量
白米	1合(150g)
だし	175ml
ゆでたこ	95g
しょうが	10g(1/4個)
ゆで枝豆	25g
★しょうゆ	大さじ1(18g)
★料理酒	大さじ1/2(7.5g)
★塩	少々

だし殻のおかか煮(おにぎりの具材)

材料	分量
だし殻のかつお節	8g
しょうゆ	大さじ1(18g)
砂糖	大さじ1(9g)



作り方

栄養たっぷりあったか粕汁

1. 鍋で昆布とかつお節の合わせだしをとる。
2. 大根、にんじん、さつまいも、玉ねぎ、油揚げを一口大に切り①に入れる。
3. ②入れた食材に火が通ったら豚肉を入れて、沸騰するまであたためる。
4. 灰汁を取り、3分間煮込む。
5. 酒粕・合わせ味噌をボウルに入れ、だしを加え泡だて器でほぐし、よく混ぜて完成。

彩り豊かなタコと枝豆おにぎり

1. 白米を洗い、炊く1時間前に浸水させておく。
2. ゆでだこは1.5cm幅に切り、しょうがは千切りにする。
3. ①の白米と★印の調味料を鍋に入れる。
4. 粕汁の時に作っただしの中から、175mlを取り出し、注ぎ入れ、その上に②のゆでだこと、ゆで枝豆をのせてガスコンロで炊く。
5. 炊きあがったら、②のしょうがを加え、軽く混ぜておかか煮を中に入れ、おにぎりにして完成。

A. コンセプト

・季節を感じることでできる旬の食材と、近畿の特産品をふんだんに使用した粕汁を作りました。

B. 食材選びや調理上で工夫したこと

だし殻をおにぎりの具として利用し、さらに彩りが豊かになるように工夫しました。

C. 近畿(※1)の食材

◎たまねぎ(兵庫県)

大根(兵庫県産)

にんじん(奈良県産)

D. 作成時間

・約50分

