

あま〜いたまねぎおにぎり と和風スープカレー



a. コンセプト

おにぎりは淡路島産たまねぎの甘味を生かし、スープは鰹出汁を使った和風スープカレーとし、甘さと辛さのマリアージュを楽しめる朝食を作りました。

b. 食材選びや調理上で工夫したこと

兵庫県産の野菜を中心に使用しました。またSDGsに配慮して人参、かぼちゃは皮ごと使用し、さらに出汁をとった後の鰹節も余すことなく料理に加えました。

c. 近畿の食材(近畿の有機農産物等◎)

◎たまねぎ(淡路島産)、しいたけ(兵庫県産)、ねぎ(兵庫県産)、れんこん(兵庫県産)

d. 作成時間:50分



材料(2人分)

～おにぎり～	～スープカレー～
米...1合	水...400ml
水...180ml	鰹節...4g(1g×4パック)
出汁をとった後の鰹節	カレー粉...小さじ2
たまねぎ...1/2個	味噌...大さじ1
ベビーチーズ...2個	ケチャップ...大さじ1
ベーコン...40g	調合油...大さじ1
有塩バター...10g	ウィンナー...4本
パセリ...少々	たまねぎ...1/2個
塩こしょう...少々	にんじん...1/4個
	蓮根(小さめ)...1/3個
	しいたけ...2個
	かぼちゃ...2切れ

作り方

- ①お米は炊く30分前に洗い、ザルにあげる。
- ②ガスコンロを使ってフライパンで湯を沸かし、その間に耐熱容器に鰹節を入れておく。
- ③湯が沸いたら、②の容器にそそいですぐに蓋をして3分おく。
- ④箸で全体を混ぜた後、茶こしを通してもう1つの耐熱容器に出汁を移し、鰹節をしぼりながらこす。
- ⑤たまねぎはみじん切り、固形チーズとベーコンはさいの目切りにしておく。
- ⑥かぼちゃは薄切り、れんこんは皮を剥いた後、半月切りにする。そして、玉ねぎ、にんじん、しいたけは適当な大きさに切り、ウィンナーに切れ目をいれる。
- ⑦鍋に米、水を加えて全体が平らになるように混ぜる。たまねぎ、ベーコン、④の出汁を取った後の鰹節をいれる。
- ⑧蓋をしてガスコンロを使って、強火で沸騰するまで加熱し、沸騰したら弱火で5分加熱する。
- ⑨米がふっくらしてきたら再度強火で1分加熱し、火を止める。チーズ、鰹節、バターをいれる。
- ⑩蓋をしたまま10分蒸らした後、塩、こしょう、パセリを加えてしゃもじでよく混ぜる。
- ⑪ガスコンロで熱したフライパンに⑥のカボチャ、れんこんを焦げ目がつくまで炒め、お皿に取り出しておく。
- ⑫⑥の残りの野菜とウィンナーも同様にフライパンで炒め、鰹出汁、調味料を加えて煮込む。
- ⑬スープをお皿に盛り付け、かぼちゃとれんこんをトッピングし、ネギを添える。
- ⑭⑩で完成したご飯で、おにぎりを形成する。

