

# 和歌山の梅とデトックス味噌汁

## ・コンセプト

食物繊維をたっぷり摂取し、腸内環境を整える。

## ・材料(2人分)

### おにぎり

- 米 一合
- もち麦 30g
- 大葉 1枚
- しらす 20g
- 紀州南高梅 2粒
- 海苔 2枚

### 味噌汁

- オクラ 2本
- キャベツ 4分の1玉
- 味噌 少々
- ワカメ(乾) 2g
- イワシの水煮缶 1缶
- 舞茸 2分の1個
- 青ネギ 少々

## ・作り方

- ①米ともち麦を合わせ、分量の水を入れ、少しかき混ぜてから炊飯器で炊く。
- ②オクラは斜め切りに、青ネギは小口切りにし、キャベツと舞茸は1口大に切る。
- ③ワカメは水に浸して戻しておく。
- ④鍋に水を入れ、ガスコンロで沸かし、②、③の具材を入れる。
- ⑤具材がしんなりしたら、イワシの水煮缶を入れ、最後に味噌を入れる。
- ⑥①で炊いたご飯でおにぎりを作り、中にしらすと梅を混ぜこみ、上に大葉としらすを乗せる。海苔を巻いて完成。

## ・食材選びや調理上で工夫したこと

私たちの地元である和歌山で採れた地産地消の食材を使用しました。食材のほとんどが無農薬なところもポイントです。味噌汁は、食べ応えがでて具沢山になるよう、野菜を大きめに切りました。梅には免疫力を上げる効果があり、しらすと大葉でサッパリしたおにぎりにしました。食物繊維が多く含まれている食材を使うことで、腸内環境が整い、デトックス効果が期待されます。

## ・近畿の食材

キャベツ、◎オクラ、◎舞茸、青ネギ、◎大葉、しらす、◎紀州南高梅(全て和歌山県産)

## ・作成時間

30分

ウメえ！和歌山が産んだ  
やにこー美女  
大阪成蹊短期大学 栄養学科

