

ほうじ茶薫るエコ焼きおにぎりと ほっこり野菜スープのおかいさん

和歌山県では
「茶粥のことは
「おかいさん」と呼ぶよ

【考案】
ののここ
(相愛大学)



材料(2人分)

<焼きおにぎり>

- ・米…1合
- ・ほうじ茶…210ml
- ・人参の皮…10g
- ・白ネギ…50g
- ・とろろ昆布…2g
- ・のり…適量
- ・調合油…小さじ1

(卵焼き)

- ・卵…2個
- ・顆粒だし…小さじ1/2
- ・砂糖…小さじ1/2
- ・調合油…小さじ1

(生姜の佃煮)

- ・生姜…20g
- ・醤油…小さじ2
- ・料理酒…大さじ1
- ・みりん…大さじ1
- ・砂糖…小さじ1
- ・いりごま…少々

(たれ)

- ・淡色辛みそ…大さじ1
- ・料理酒…大さじ1

(トッピング)

- ・カリカリ梅…2個
- ・すだち…1/2個

<ほうじ茶スープ>

- ・ほうじ茶…400ml
- ・人参…60g
- ・白ネギの青い部分…30g
- ・塩…少々

<ほうじ茶>

- ・ほうじ茶パック…2個
- ・水…700ml程度
- ・氷…400g



おにぎり と 野菜スープ
別で食べてもおいしい!!



a. コンセプト

ほうじ茶と生姜で温まり、冬を元気に乗り越えられるような朝ご飯を考えました。2つを合わせることで和歌山県の郷土料理のおかいさん風にもなります。

b. 食材選びや調理上で工夫したこと

地元の隠れた特産物を知ってもらいたく、とろろ(堺市)と生姜(和歌山)を使用しました。野菜を1日の45%摂取でき、野菜の廃棄部分も活用し食品ロス削減を意識しました。

スープはほうじ茶と野菜の旨味を活かしています。

c. 近畿の食材(近畿の有機農産物等◎)

◎人参、◎生姜、◎すだち、梅干し(和歌山)

d. 作成時間

50分

作り方

- ①米は、炊く30分前に洗いザルにあげる。
- ②ほうじ茶を濃い目に煮出し、冷ます。
- ③人参の皮をみじん切り、白ネギを斜め切りにする。
- ④炊飯鍋に①と②210mlと③を入れ、ガスコンロで炊飯する。
- ⑤卵焼きを作り、ラップに包んで耳の形をつけておく。
- ⑥皮ごと千切りにした生姜と調味料を鍋に入れ煮詰め、いりごまと和える。
- ⑦人参をいちょう切り、白ネギの青い部分を斜め切りにする。
- ⑧残ったほうじ茶に人参を入れ、柔らかくなるまで茹でる。
- ⑨白ネギを入れ火を通し、塩で味を整える。
- ⑩炊飯が終わったら、生姜の佃煮ととろろ昆布を入れ混ぜ、楕円に形成する。
- ⑪⑩にたれを塗り、油を引いたフライパンで両面を焼く。
- ⑫のりで顔のパーツを作り、おにぎりに乗せる。
- ⑬卵焼きを8等分し、おにぎりの横に添える。
- ⑭器に盛り、刻んだカリカリ梅と薄切りにしたすだちを乗せて完成。

