

旬の魚を使った体に優しいさっぱりおにぎり ほっこり具沢山かす汁

所要時間
40分

コンセプト（200文字以内）

旬の魚と梅干し、大葉を使い朝に食べても重くなく、かす汁は季節の変わり目で寒くなりがちの為、温まって乗り越えてほしいと考えた。
また、朝は時間がないが簡単にできるため。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	旬の魚を使った体に優しいさっぱりおにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
・米 ・鯖 ・梅 ・大葉 ・いりごま ・油 ・塩	1合 60g 10g 2枚 1g 小さじ1 1つまみ	①米は、炊く30分前に洗いザルにあげる。 ②鯖に塩を振っておく ③油を引いたフライパンに鯖を入れて焼き、こんがり焼き、焼き色がつき火が通ったらお皿に上げてほぐしておく。 ④炊きあがったお米に、鯖、梅、大葉、いりごまを入れ混ぜ合わせる。 握って完成。

料理名	ほっこり具沢山かす汁	
材料（2人分）	分量	作り方
・酒粕 ・人参 ・大根 ・厚揚げ ・ちくわ ・味噌 ・和風顆粒だし	50g 20g 10g 10g 20g 15g 1g	①大根、人参、厚揚げを短冊切り、ちくわは0.5cmの輪切りにする。 ②顆粒だしと水200mlを入れ、沸騰したら、大根、人参、厚揚げ、ちくわを入れる。 ③仕上げに味噌と酒粕を溶かしながら入れ火を止めて完成。

備考	ガスコンロ使用。
----	----------

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎大根（和歌山） ◎人参（大阪）

有機農産物等の写真（使用した食材が分かる写真）



食材選びや調理上で工夫したこと（200文字以内）

秋から冬にかけて旬の魚のマサバを使った。
梅と大葉は胃や腸に優しく、朝からガッツリ食べたいが、胃腸にも優しいものを考えた結果この発想に行き着いた。

大学名	相愛大学
チーム名	ショウシュウ

生産者さんへのメッセージ

いつも新鮮で美味しい食材を食べて感謝しています。これからも食材に感謝していただきたいと思います。