

# 朝からスタミナご飯！摘果メロンのオイスターソース炒め

所要時間  
50分

## コンセプト（200文字以内）

朝は何かと忙しい時間帯です。一方で、一日の始まりであることから、栄養バランスのとれた食事を摂取する必要があります。そこで、フライパン一つで簡単に調理ができ、お肉と野菜を使った白ご飯と相性抜群な一品を考案しました。また、SDGs（持続可能な開発目標）の観点から、本来捨ててしまい、かつ、あまり料理には使用しない摘果メロンを主体とし、無駄なく使用することで、その存在感を引き立たせた料理に仕上げました。

## 作品の写真



料理名	摘果メロンのオイスターソース炒め	
材料（2人分）	分量	作り方
摘果メロン 豚肉の薄切り 油 ニンニクチューブ 塩 酒 オイスターソース 醤油 豆板醤	2個 150g 適量 少々 少々 大さじ1/2 大さじ1/2 小さじ1 小さじ1/2	①摘果メロンは、種をくり抜き薄切りに。豚肉は食べやすい大きさに。 ②（ガスコンロ使用）サラダ油を熱してニンニクを入れ、ニンニクの香りがしてきたら豚肉をいれ、塩を少々ふり、火が通るまで炒める。 ③切った摘果メロンを入れて2分程炒める。 ④酒、オイスターソース、醤油、豆板醤を入れて炒める。 ソースが全体に行き渡ったら完成！

料理名	塩おむすび	
材料（2人分）	分量	作り方
ごはん 塩	茶碗2杯分 適量	①（ガスコンロ使用）土鍋でご飯を炊く。 ②氷水で手を冷やし、水気をふき取る。 ③ひとつまみの塩を両手に広げる。 ④茶碗1杯の炊き立てのご飯をのせてふんわり握る。

備考	
----	--

## 近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎摘果メロン（近畿大学農学部奈良県産）

## 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）

メロンを栽培する過程で間引かれ、本来、捨てられてしまう未成熟なメロン（摘果メロン）があります。そこで、捨ててしまうのも、もったいないと思い、なんとかこの食材を有効活用したいという思いから、この食材を選びました。フライパン一つで完結することができる簡単な料理です。短時間で味が染み込み、かつ食感がよくなるようにカットする厚さにもこだわりました。さらに、摘果メロンの皮も料理に有効活用しました。

大学名	近畿大学
チーム名	植物感染制御工学研究室

## 生産者さんへのメッセージ

私たち近畿大学農学部では、ICT（情報通信技術）を利用してメロンの栽培を行っております。メロン栽培では、甘いメロンが主体となりますが、一方で、そのメロンを甘くするために、間引かれるメロン（摘果メロン）があります。そこで、今まで、脇役であったこの摘果メロン（農業副産物）を主体とした料理を考案しました。本企画で、摘果メロンを利用した調理方法を生産者の皆さんに知って頂きたいと思い、参加することを決めました。