

丸ごとトマトのおむすびとポカポカ温活クリームシチュー

所要時間
50分

コンセプト (200文字以内)

トマトの酸味を白だしで中和させ風味豊かな白米と、
クリームのまろやかさに味噌を加えコクと深みがプラスされ優
しい味わいに。身体を温める効果があると言われていた玉ねぎと冬
が旬のほうれん草で冷え込む季節に体の内側からポカポカ温か
くなる温活クリームシチューに仕上げました。

作品の写真 (おむすび2個及び一品料理)



料理名	丸ごとトマトの炊き込みご飯	
材料 (2人分)	分量	作り方
精白米	180g	①お米1合を洗う ②鍋に洗米したお米を入れ水160ml、白だし7.5g、トマト(ヘタを取った物)を入れ ガスコンロで中火にかける ③沸騰が確認できたら少し火を弱め5分炊く ④5分経ったら弱火にして5分火炊く ⑤炊飯後トマトを崩しながら混ぜ、顔、手、足をラップで成形する ⑥おにぎりを器に盛り付け、顔のパーツはゴマで再現して完成
水	200ml	
トマト	100g	
白だし	7.5g	

料理名	和風クリームシチュー	
材料 (2人分)	分量	作り方
ほうれん草	100g	①玉ねぎ, マッシュルームは薄切り、ベーコンは1cm幅の細切り ②ほうれん草を沸騰したお湯に1分間茹で、冷水で冷やし水気を絞って4等分に切 り、茎と葉で分けておく ③ベーコンを全面がこんがりするまでガスコンロで中火と強火の間の火加減で焼く ④玉ねぎ, マッシュルームと塩1つまみ入れ、中火で焦げないようにしんなりするま で炒める ⑤弱火にし小麦粉を入れ食材に馴染ませる ⑥小麦粉がダマにならないように混ぜながら牛乳を少しずつ入れ中火で煮る ⑦ひと煮立ちしたら弱火にし醤油, 味噌を入れて、塩, 胡椒, (調整用の水)で味を整 える ⑧ほうれん草を入れて完成
玉ねぎ	230g	
マッシュルーム	30g	
ベーコン	80g	
牛乳	500g	
小麦粉	30g	
味噌	15g	
醤油濃口	5g	
水(調整用)	100g	
塩	1g	
胡椒、黒ゴマ	少々	

備考

近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)

◎トマト (兵庫県)、◎ほうれん草 (滋賀県)、◎玉ねぎ (大阪産)

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)

近畿野菜の旨味を引き出すために時間をかけて焼き、和風のシチューにする
ことで日本人が馴染みやすく朝でも食べやすいように工夫しました

大学名 相愛大学
チーム名 しみ's

生産者さんへのメッセージ 美味しい食材を食べることができてとても感謝しています。いつもありがとうございます。