

所要時間
45分

冬のぼかぼかおにぎりセット

コンセプト（200文字以内）

これからの寒い季節に心も体もあたたまるほっとする朝ごはんです。奈良県産れんこんのシャキシャキ食感が楽しい焼きおにぎりと、かぼちゃ・たまねぎ・しょうがをたっぷり使ったおみそ汁の組み合わせが冬の冷えた体を優しく包み込みます。ぼかぼかとしたぬくもりを与えてくれる冬にぴったりのセットです。

作品の写真



| | | |
|-----------------------------|------------------------------------|---|
| 料理名 | れんこんの焼きおにぎり | |
| 材料（2人分） | 分量 | 作り方 |
| れんこん 米 ごま油 醤油 塩 | スライス2枚 1合 大さじ1 大さじ1 少々 | ①米を洗い、鍋を使ってガス火で炊く。 ②炊きあがったご飯に、醤油を加えて混ぜる。 ③ラップで平たく握る。 ④れんこんを洗って、5mm幅にスライスする。 ⑤れんこんに片栗粉と塩をまぶす。 ⑥⑤のれんこんを握ったおにぎりの片面につけ、軽く押し込む。 ⑦ガスコンロを使用し、ごま油を熱したフライパンで、れんこんの面から焼き、両面に焼き目がつくまで焼く。 |

| | | |
|---|--|---|
| 料理名 | かぼちゃのおみそ汁 | |
| 材料（2人分） | 分量 | 作り方 |
| かぼちゃ たまねぎ ほんだし しょうが 味噌 水 | 100g 1/2個 1/4パック 10g 大さじ1.5 400ml | ①かぼちゃを2cm角に切る。 ②たまねぎの皮をむいて、1/2個を薄く切る。 ③しょうがを千切りにする。 ④ガスコンロを使用し、水にほんだし、かぼちゃ、たまねぎを入れる。 ⑤沸騰し、たまねぎが透明に、かぼちゃが柔らかくなったら、火を止めて味噌を入れる。 |

| | |
|----|--|
| 備考 | |
|----|--|

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎れんこん（奈良県産）、かぼちゃ（奈良県産）、たまねぎ（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）

奈良県産の食材を使うことにこだわりました。おにぎりをごま油で焼くことで、ごま油の香ばしさによってれんこんの自然な甘みとシャキシャキ感が引き立ち、おにぎりに豊かな風味を加えました。おみそ汁では、かぼちゃがすぐ柔らかくつぶれてしまうので、水に入れるタイミングをたまねぎとずらすことで、食感が残るように工夫しました。しょうがには血行促進作用があり、体を温めるはたらきがあるため食材として使用しました。

| | |
|------|---------|
| 大学名 | 奈良女子大学 |
| チーム名 | チームぼかぼか |

生産者さんへのメッセージ

いつもおいしい野菜を作っていたいただきありがとうございます。私たちがたくさん野菜を食べておなかいっぱいになれるのも生産者さんたちのおかげです。これから寒くなってくるので、お体にはお気をつけてお過ごしください！