

発酵食品で朝活×腸活！ 地産地消の簡単朝めし

所要時間
40分

コンセプト（200文字以内）

朝から多くの野菜がとれて胃腸の調子を整える2品を作りました。ネギの風味を活かした「近江味噌おネギリ」は、滋賀県産の長ネギと米味噌を使った焼きおにぎりです。長ネギは風邪予防になり焼きおにぎりにすることで香ばしく、朝から食欲がそそられます。滋賀県の野菜を多く使用した「びわ酢汁」は、酒粕と味噌の2つの発酵食品を使用しており、赤こんにゃくからは食物繊維を摂取できるため、胃腸の調子を整えることができます。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	近江味噌おネギリ (ネギ味噌の焼きおにぎり)	
材料（2人分）	分量	作り方
- 米 - 長ネギ - 米味噌 - みりん - 砂糖 - 水 - 白胡麻 - ごま油	1合 1/2 大2 大1 小1 大1 少々 小1	①米を研ぎ、30分ほど浸漬させた後、鍋に入れてガスコンロで炊く。 ②炊いたご飯を4等分にし、三角に形成する。 ③長ネギ（白の部分）をみじん切りにする。 ④米味噌、長ネギ、みりん、水、砂糖を混ぜて、ネギ味噌を作る。 ⑤ごま油をアルミホイルに塗り、②を置く。 ⑥④のネギ味噌をおにぎり全体に塗ってグリルで焼く。 ⑦焼き色がついたら、白胡麻を振りかけて完成。

料理名	びわ酢（こう）汁	
材料（2人分）	分量	作り方
- 水 - 大根 - ナス - 長ネギ - 赤こんにゃく - 酒粕 - 米味噌 - 顆粒出汁 - 塩 - 醤油	700ml 1/4 1本 1/2 100g 100g 大3 大1/2 小1 小1/2	①皮をむいた大根とナスをいちょう切りにする。 ②長ネギ（緑の部分）を斜め切りにする。 ③水切りした赤こんにゃくを切り、手綱こんにゃくを4つ作り、残りを2cm角に切る。 ④鍋に③と水、顆粒出汁、大根を入れる。 ⑤鍋に火を入れ、大根に火が通るまで茹でる。 ⑥沸騰した鍋にナスと長ネギを入れ、酒粕を溶かす。 ⑦米味噌を入れ、塩と醤油で味付けをする。 ⑧茹でた手綱こんにゃくを取り出し、上に盛り付けて完成。

備考

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎ナス（滋賀県産）、◎大根（滋賀県産）、◎長ネギ（滋賀県産）、米味噌（滋賀県産）、酒粕（兵庫県産）、赤こんにゃく（滋賀県産）

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）

・地元食材を使うことも大切ですが、どこのスーパーでも手に入る野菜を使用するようにも心がけました。
 ・近江味噌おネギリを作る際には、型崩れを防ぐためにしっかりとぎるようにはしました。
 ・赤こんにゃくにひと手間かけて手綱こんにゃくにすることや、料理の彩を考えることで、目でも食を楽しむことができます。

大学名	立命館大学
チーム名	朝食兄妹（モーニングブラザーズ）

生産者さんへのメッセージ

私達は、「多くの野菜がとれて胃腸の調子を整える朝食」をコンセプトに、生産者様の思いが込められた食材を使って温かい和朝食を作りました。食材の良さを活かした献立となっております。ありがとうございました。