

心も体も温まるぽかぽかカピバラ温泉

所要時間
50分

コンセプト (200文字以内)

シチューを温泉に、おにぎりをカピバラに見立てました。三つ葉や人参の飾り切りは温泉に浮かぶ落ち葉やお花をモチーフにしています。シチューには体の温まる食材を使い、白を基調としたシチューに対して、緑や赤などを取り入れて色のバランスも意識しました。かわいいカピバラで癒され、朝から心も体も温まる一品としました。



料理名	カピバラおにぎり	
材料 (2人分)	分量	作り方
米 水 かつお節 濃い口しょうゆ のり 三つ葉	140g 210g 6g 6g 0.3g 2g	1、ガス火を使ってご飯を炊く 2、かつお節と醤油を混ぜる。 3、炊けたご飯にかつお節と醤油を混ぜる。 4、カピバラの形にする。 5、海苔と三つ葉で装飾する。

料理名	野菜たっぷりクリームシチュー	
材料 (2人分)	分量	作り方
豚肉 ほうれん草 大根 人参 牛乳 水 小麦粉 コンソメ 塩 コショウ	80g 50g 100g 50g 200g 150g 9g 5g 0.2g 0.05g	1、材料を切る。(人参は飾り切り、大根は短冊切り) 2、ほうれん草を茹でる。 3、肉、人参、大根を炒める。 4、火を止めてから小麦粉を振り入れ、野菜と混ぜ合わせる。 5、全体になじんだら牛乳と水を入れて軽く混ぜる。 6、コンソメを入れて再び火にかける。しばらく煮込む。 7、ほうれん草と塩コショウで味を整える。

備考	
----	--

近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)
◎米 (京都産) 人参 (京都産)、ほうれん草 (京都産)



食材選びや調理上で工夫したこと (200文字以内)
冬が旬の食材をできるだけ選び、体を温める作用のあるニンジン・大根・鶏肉を使用しました。ニンジンの飾り切りは、梅にして季節を感じさせました。カピバラの色をムラなくつけるため、先に醤油を混ぜてからかつお節を入れました。三つ葉の茎や飾り切りによって余った部分は、シチューに入れてSDGsを意識しました。シチューにとろみが付けられるよう、牛乳と水の割合を意識しました。

大学名	京都文教短期大学
チーム名	カピバラ

生産者さんへのメッセージ
夏冬と季節を問わず野菜やお米を作ってくださいありがとうございます。いつもおいしくいただいております。生産者さんのおかげで冬の食材も夏に食べられたり、夏の食材も冬に食べられたりすることができています。ナスやほうれん草といった野菜が好きな私にはとてもありがたいです。これからも、よろしく願います。