

贅沢、ヘルシー、秋の味覚の和風朝食

所要時間
60分

コンセプト (200文字以内)

コンセプトは、「和食」とキノコなどの「秋の味覚を見た目から感じられる」をコンセプトにし、秋の和食でイメージしやすい炊き込みご飯をメインに、秋の中ごろから初冬にかけて旬になっているものを多く使い、肉を使わずに大豆ミートにすることでヘルシーな朝ご飯にしました。

作品の写真 (おむすび2個及び一品料理)



料理名	炊きこみおにぎり	
材料 (2人分)	分量	作り方
米	140	1: だしを取る
かつおだし		2: にんじんを千切りにする
水	210	3: ごぼうをよく洗い、さがきにする
かつお節	4.2	4: しめじをよく洗い、石づきを切り落とし、分ける
しめじ	100	5: 1にみりん、醤油を入れ、5分火にかける
にんじん	30	6: 4ににんじん、ごぼう、しめじ、米を入れ、ガスコンロで炊く
ごぼう	40	7: 炊きあがったご飯を握る
みりん	18	
醤油 (濃口)	18	

料理名	和風あんかけハンバーグ	
材料 (2人分)	分量	作り方
大豆ミート	120	1: 湯を沸かした後、大豆ミートを2, 3分付けて戻す
玉ねぎ	60	2: 玉ねぎをみじん切り、レンコンを輪切りにする
パン粉	18	3: にんにくをすりおろす
にんにく	4	4: かつおだしに醤油、みりん、片栗粉を入れ、混ぜる
片栗粉	6	5: ボウルに大豆ミート、玉ねぎ、パン粉、すりおろしたにんにく
卵	30	卵、片栗粉を入れ、まとめて形を作る
れんこん	10	6: フライパンに油をひき、ガスコンロで熱し、4を入れ、蓋をして、
かつおだし	50	両面をしっかりと焼く
醤油 (薄口)	2	7: レンコンに焼き色がつくまで焼く
みりん	1	8: 4をフライパンに入れ、とろみがつくまで煮詰める
片栗粉	10	9: ハンバーグの上にレンコンを乗せ、あんをかける
油	10	□

備考

近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)
◎米 (京都産) ごぼう (京都産)

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)

秋の終わりから初冬が旬の食材にすることを意識しながら、炊き込みご飯とハンバーグだと見た目が茶色ばかりになってしまうので、断面はにんじんなどで彩りよくなるように工夫して、通常のお肉を一切使わず、大豆ミートにすることで、カロリーを気にしなくても良いようにしました。また、出来る限り調理工程で余裕ができるように意識しました。

□
□

大学名	京都文教短期大学
チーム名	スーパー和食ブラザーズ

生産者さんへのメッセージ

いつも野菜やお米を作って下さりありがとうございます！最近では、地球温暖化などによる気候の変化や日本経済の影響など、さまざまな理由であまり農作物が育たなかったり、売れなかったりして大変だと思いますが、これからも頑張っておいしい農作物を作り続けてください！