

ゼロでトロトロとろ〜り、やさしい朝ごはん

所要時間
45分

コンセプト (200文字以内)

a. コンセプト：野菜の皮には栄養がたっぷり含まれているのに、捨ててしまうのはもったいないと考え、廃棄を少なくしたい思いからふりかけにしてみました。体調が良くない朝でもレンコンをすりおろすことで、たくさん食べられる朝ごはんになります。廃棄量が0gで無駄なく使い切ります。

作品の写真 (おむすび2個及び一品料理)



料理名	パクパク野菜ふりかけおにぎり	
材料 (2人分)	分量	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・レンコンの皮 ・にんじん ・大葉 ・かつおぶし ・酒 ・しょうゆ ・みりん ・市販つゆ ・白ごま ・ごま油 ・とろろこんぶ ・トマト 	<ul style="list-style-type: none"> ・1合 ・25g ぐらい ・1g ・12枚 ・4g ・小さじ2 ・小さじ1 ・小さじ2 ・小さじ1 ・小さじ1/2 ・小さじ1 ・ごはんに巻く ・1/2個 	<ol style="list-style-type: none"> ①米をとぎ、鍋に30分ほど浸水させた後、にんじんをせん切りにして一緒にガスコンロで炊く。 ②レンコンの皮はせん切りにする。 ③大葉8枚は軸を切りくると巻いて刻む。 ④フライパンにごま油と②を入れて水分がなくなるまでガスコンロで炒め、かつおぶしを入れて更に炒める ⑤酒、しょうゆ、みりん、市販つゆ、白ごまを入れる。 ⑥炊き上がったご飯と大葉は④に混ぜて、少し手に塩をつけておにぎりを握る。 ⑦おにぎり2個のうち1つは、とろろこんぶを巻く。 ⑧おにぎりの下に残りの大葉を敷き、くし切りにしたトマトをのせて完成。

料理名	とろ〜りレンコン汁	
材料 (2人分)	分量	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・レンコン ・水 ・酒 ・しょうゆ ・みりん ・市販つゆ ・昆布茶 ・生姜 ・ねぎ 	<ul style="list-style-type: none"> ・100g ぐらい ・400ml ・小さじ1 ・小さじ1 ・小さじ2 ・小さじ1 ・小さじ1 ・小さじ1/2 ・1本 	<ol style="list-style-type: none"> ①レンコンはおろし金ですりおろす。 ②鍋に水を入れてガスコンロで沸騰したら、すりおろしたレンコン、酒を入れて3分ほど煮込む。残りの調味料と生姜を加えて、あくを取りながら2分ほど煮込む。 ③ねぎは小口切りに刻む。 ④器に盛り付けて完成。

備考	
----	--

近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)
◎ねぎ (大阪府産)

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)

私たちは、無駄なく美味しく食べられる手軽な朝ごはんを目指して献立を考えました。野菜の皮にかつお節、ごまを加えてふりかけにし、ご飯に混ぜ込み食感と旨味が備わったおにぎりを作りました。寒い季節にれんこんは、ビタミンCが豊富で免疫機能を高め、更に粘性質には粘膜強化の働きもあり、風邪予防に役立ちます。れんこんをすりおろすことで飲み込みやすく消化もよくなり手軽に作れ、朝ごはんにぴったりの献立ができました。

大学名	大阪夕陽丘学園短期大学
チーム名	大中さんコンビ

生産者さんへのメッセージ

お店に通うことで農家さんのこだわりである農薬や化学肥料に頼らない自然栽培での野菜づくりをもっと応援したくなりました。有機野菜は安全で品質も良いので、食事の満足度も高くなります。これからもおいしい野菜を楽しみにしています。