

米不足に負けるな！ お“むぎ”りとエコみぞれ汁

所要時間40分

コンセプト（200文字以内）

現在日本では米が不足しているため、米に代わる食材として「麦」を使用しました。白米と一緒に炊くのが一般的ですが米不足対策として今回はこの米粒麦のみで調理しました。また、麦は米よりも食物繊維が多く含まれています。一品料理は鶏もも肉のみぞれ汁です。フードロス削減への取り組みとして、みぞれ汁に使った大根の葉の部分をおにぎりに混ぜ込んだり、人参を皮ごと使用したり、みかんの皮の部分を使用したりしました。



料理名	大根の葉とじゃこのおむぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
米粒麦 大根の葉 ちりめんじゃこ (A)…醤油 みりん 料理酒 鰹節	1 合 30g 15g 小さじ 1 小さじ 1 小さじ 1 ひとつまみ	①麦一合に対して水300ccを加えて炊飯する。 ②(A)の調味料を混ぜ合わせる。 ③大根の葉を刻む。 ④大根の葉、ちりめんじゃこ、(A)を混ぜ合わせる。 ⑤炊けた麦に④を混ぜ込み、おむぎりをつくる。

料理名	鶏もも肉のエコみぞれ汁	
材料（2人分）	分量	作り方
鶏もも肉 大根 人参 しめじ なす みかん（皮） 和風顆粒だし (B)…酒 しょうゆ みりん 塩	150g 4cm 1/2本 50g 1/2個 1g 小さじ 1 大さじ 2 大さじ 3 大さじ 3 小さじ 1	①大根をすりおろす ②鶏もも肉としめじを一口大に切り、人参を皮ごといちよう切り（2mm厚）、なすを輪切り（5mm厚）にする。 ③鍋に鶏もも肉、和風顆粒だし、水を入れ、アクを取りながら鶏もも肉に火が通るまでガスコンロで鍋を熱する。 ⑤煮ている間に、みかんを食べる。 ⑥みかんの皮を切り刻む。 ⑦鶏もも肉に火が通ってきたら、しめじ、人参、なす、を鍋に入れ加熱する ⑧大根おろし、(B)を鍋に加え温める。 ⑨器に盛り、みかんの皮を添える。

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

人参（京都産）、みかん（和歌山産）、◎なす（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）

米不足問題に対しての解決策として、代替できるものはないかと考えて麦を選びました。大根を選んだことで、フードロスがなくおにぎり一品料理どちらにも使用することができました。人参や大根は皮ごと使用することでフードロスを削減しています。また、普段は食べられることのないみかんの皮を使用することでフードロスを削減しています。

大学名	京都府立大学
チーム名	moogie-woogie

生産者さんへのメッセージ

いつも美味しいお野菜をありがとうございます。有機農産物が環境に配慮されているものということから、何か他の方法でも環境に配慮できないかと考え、食材を余すことなく極力すべての部分を使用し、フードロス削減に取り組みました。