

所要時間
40分

ハサミだけでええねん！どて焼き風おむすびとはりはり汁 ～大阪の郷土料理継承～

コンセプト（200文字以内）

大阪の伝統料理である「どて焼き」と「はりはり鍋」をもとに、忙しい朝でもはさみ1本で作れるうえに栄養バランスも整った朝食にしました。朝食を通して、近年で衰退しつつある郷土料理を簡単に美味しく食べることで、食文化を次世代に受け継ぐことに繋がりたいです。

（熱量：622kcal エネルギー産生栄養素 P:13% F:30% C:57%）



料理名		どて焼き風おむすび
材料（2人分）	分量	作り方
米	1合	1.米は30分前に洗い、浸水させておく。 2.牛肉は小さめにほぐして、糸こんにゃくははさみで適当な長さに切る。 3.1に2と調味料★を入れ全体を軽くかき混ぜてガスコンロで炊く。 4.はさみで小口切りにしておいたねぎを、炊きあがったご飯にまぜあわせておむすびにする。 ※お好みで七味と一味
牛肉（こま切れ）	70g	
糸こんにゃく	50g	
小ねぎ	8g	
★みりん	大さじ1	
★醤油	大さじ2/3	
★砂糖	大さじ1	
★味噌	大さじ2	

料理名		はりはり汁
材料（2人分）	分量	作り方
水菜（盛り付け用は葉部分） しいたけ 刻み油揚げ 豆腐 豚バラ 手まり麩 柚子 だし汁 ★みりん ★酒 ★醤油	60g（10gは盛り付け用） 20g 5g 60g 30g 2個 お好みで 400cc 大さじ1 大さじ1 大さじ1（味見で調整）	【下処理】 水菜：食べやすい大きさにはさみで切る しいたけ：食べやすい大きさに手でさく 豆腐：一口大にちぎる。 豚バラ：一口大にはさみで切る 【作り方】 1.だし汁と調味料★を入れてガスコンロの火にかける。沸騰したら盛り付け用の水菜以外の材料を入れて中火で7～8分煮る。 2.器に盛り付け、盛り付け用の水菜を上に乗せる。 3.お好みで、はさみで削いだ柚子をで入れる。

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎青ねぎ（大阪産） ◎水菜（大阪産） ◎柚子（大阪産）

有機農産物等の写真



食材選びや調理上で工夫したこと（200文字以内）

郷土料理に使用されていて、かつハサミでも切れるような食材だけを厳選しました。ハサミで切るだけでなく、削ぐ方法も使って使い方の可能性を広げて調理しました。家庭で常備してある調味料で伝統料理を手軽に作れることも考えながら考案しました。

大学名	大阪青山大学
チーム名	エセ関西娘たち

生産者さんへのメッセージ

大阪で育てられた有機農産物を大阪の伝統料理にいられて、なるべく地産地消につながるように考えました。レシピを考えることができたのは美味しい野菜があってこそだと思います。心より感謝申し上げます。