

シルクロードを旅する朝ごはん！

所要時間
40分

コンセプト（200文字以内）

私たちが在学している奈良女子大学の近くには正倉院があり、すぐ近くの薬師寺はシルクロードの終着点ともされています。そこで“シルクロードを辿る”をコンセプトとし、出発点であるローマのスープ、中間地点の中国のごはん、終着点の奈良の食材を使用しました。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	葛入りもちもちおむすび	
材料（2人分）	分量	作り方
・米 ・チャーシュー ・にんじん ・青ねぎ ・生姜 ・干ししいたけ ・干しエビ A { ・酒 ・オイスターソース ・薄口しょうゆ ・砂糖 ・吉野本葛 B { ・水 ・ごま油 ・黒こしょう	1合 35g 15g 15g 10g 2個 2g 7g 3g 3g 少々 10g 大1 1まわし 適量	①米を研ぎ、30分ほど浸水させておく。干ししいたけ、干しエビを少量の水に浸しておく。 ②チャーシューは1.5cm角程度、にんじんは5mm角程度、青ねぎはみじん切り、しょうがは千切り、水で戻した干ししいたけは細切りにする。 ③米の水を切り鍋に入れ、A、干ししいたけと干しエビの戻し汁に水を合わせて250gにして米に加える。 ④③にしょうがを加え一度混ぜ、チャーシュー、にんじん、干ししいたけ、干しエビを入れ、ふたをしてガスコンロで炊く。 ⑤④に青ねぎを加え、中火にかけながらBを回し入れ、粘りが出てきたら火を止め、ふたをして蒸らす。 ⑥⑤にごま油、黒こしょうを加え、混ぜ合わせ、おむすびを作る。

料理名	和風ストラッチャテッラ	
材料（2人分）	分量	作り方
・油 ・玉ねぎ ・しめじ A { ・水 ・コンソメ ・薄口しょうゆ ・塩コショウ ・卵 ・粉チーズ ・パセリ ・黒こしょう	・小1/2 ・1/4個 ・1/4株 ・500cc ・5g ・小1/4 ・少々 ・1個 ・7g ・お好み ・お好み	①玉ねぎみじん切りにする。 ②鍋に油を入れ、ガスコンロで玉ねぎを半透明になるまで炒める。 ③②にしめじ、Aを加え煮る。 ④卵を割りほぐし、粉チーズを加えよく混ぜる。 ⑤③が沸騰したら④を加え、再び沸騰するまで加熱する。 ⑥器に盛り付け、お好みでパセリと黒こしょうをかける。

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎米（奈良産） にんじん（奈良産） 青ねぎ（奈良産） しょうが（奈良産） 玉ねぎ（奈良産） しめじ（奈良産）

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）

おむすびに使用した特別栽培米の秋津穂は、酒造りにも使われるお米ですが粘り気が少ない、という特徴があります。そこに奈良の名産品の一つである吉野本葛を加え、ガスコンロと鍋で炊くからこそできる“炊きあがった後に短時間で火を入れる”という作業を行うことで、もち米のように粘り気のあるもちもちの食感になるよう工夫しました。

大学名	奈良女子大学
チーム名	あにらっ子

生産者さんへのメッセージ

食べることが大好きな私たちはみなさんが作ってくださる食材からいつも幸せを感じています。ありがとうございます！