

秋のうま味ぎゅっぎゅと朝食

所要時間
45分

コンセプト（200文字以内）

秋が旬の食材をたくさん使った豚汁は、冷えきった体を心から温めてくれます。いろんな食材を使っているため、必要な栄養を摂取することができます。おにぎりには、三種のきのこが入っており、チーズとの相性がよく、大葉がアクセントとなっています。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名 あぶりきのこチーズおにぎり

材料（2人分） 分量 作り方

米	200g	1. 米をガス火を使って炊く
しめじ	15g	2. 三種のきのこを適当な大きさにほぐし、炒める
まいたけ	15g	3. しんなりとしてきたら、調味料を加え味つけする
しいたけ	15g	4. ご飯ときのこを混ぜ合わせ、三角形に形成する
酒	30g	5. チーズをのせてガスグリルで焼く
濃口しょうゆ	18g	6. お皿に盛り付け、大葉を添える
みりん	18g	
チーズ	40g	
大葉	2g	
油	1g	

料理名 秋の具たくさん豚汁

材料（2人分） 分量 作り方

大根	75g	1. 湯をガスコンロで沸かす
人参	30g	2. 野菜を洗い、切る
ごぼう	30g	3. 沸騰した湯に具材を入れ、柔らかくなるまで煮込む
里芋	80g	4. 柔らかくなったら、調味料を入れて味を調え豚肉を入れる
長ネギ	30g	5. 器に入れて、ねぎを散らす
豚肉	40g	
味噌	18g	
顆粒だし	4g	
水	300g	

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） 九条ネギ（京都産） 里芋（京都産） 人参（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）

旬の食材を選ぶことで、栄養価も高く、うま味も感じられるように、できるだけ秋が旬の食材を使うようにしました。おにぎりに使うきのこは、見た目が違うものを使用しました。豚汁では、火が通りやすいように、大根や人参は薄めのいちよう切りにし、ごぼうはさがきにしました。でも、存在感を出すためにも、里芋は少し大きめにし、食べ応えがあるようにしました。

大学名 京都文教短期大学

チーム名 autumn

生産者さんへのメッセージ

いつも美味しいものをありがとうございます。天候に左右され、育てるのも大変だと思います。いつも新鮮で、栄養のある食材をいただきせてもらっていることに感謝しています。生産者の方々が丹精込めて作った食材を無駄にしないよう、たくさん食べて、これからも頑張ります。