

地元の野菜たっぷり和食朝ごはん

50分

コンセプト (200文字以内)

現在の課題である野菜不足を地産地消を通して解消し、和食文化の継承を目指すことをコンセプトにレシピを考案しました。大根や人参など手軽に手に入る食材を具沢山に使用することで誰もが簡単に野菜を摂取することができるようにしました。また、かす汁は簡単に作れ身近に和食文化に触れることができると考えました。炊き込みご飯は、加東市産のもち麦や野菜も入っているので栄養価が高く、一食でバランスよく栄養を取れます。

作品の写真 (おむすび2個及び一品料理)



料理名	栄養満点！もち麦炊き込みご飯	
材料 (2人分)	分量	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・白米 ・もち麦 ・酒 ・人参 ・百日どり (むね) ・しいたけ ・油揚げ A・しょうゆ ・酒 B・しょうゆ ・酒 ・塩 	<ul style="list-style-type: none"> 130g 20g 小さじ1と2/1 15グラム 40グラム 1個 10グラム 小さじ3/1 小さじ3/1 大さじ1 少々 少々 	<ol style="list-style-type: none"> ①お米を計量して洗う。(もち麦と水と酒、塩を入れて30分おく) ②鶏肉を2cmに切って、Aを入れて下味をつける。 ③しいたけは根元を切り、にんじんはいちょう切りにする。 ④ボウルに、鶏肉、しいたけ、にんじんを入れてBを混ぜて10分おく。 ⑤10分待っているうちにガスコンロを使用し、油揚げの油抜きをする ⑥お米の上に調味料ごと材料を乗せてガスコンロを使用し炊く。

料理名	具材たっぷり甘酒のかす汁	
材料 (2人分)	分量	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・鮭 ・大根 ・人参 ・ごぼう ・こんにゃく ・味噌 ・甘酒濃縮タイプ ・だし ・細ネギ 	<ul style="list-style-type: none"> 一切れ 75g 38g 75g 50g 大さじ2 50g 900ml 適量 	<ol style="list-style-type: none"> ①材料を適当な大きさに切る。 こんにゃくと棒は一度茹でる ②ガスコンロを使用しそこに水と材料を入れて中火にかける。 ③沸騰したら、出てきたあくを取り、蓋をして具材に火が通るまで煮込む。 (10分ぐらい) ④火が通ったら甘酒を入れ、味噌も溶かしながら入れる。 ⑤塩を1つまみ入れたら、器に盛りつける。最後にねぎを散らし完成。

備考

近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)

◎大根 (兵庫県産)

<p>有機農産物等の写真 (使用した食材が分かる写真)</p>	<p>食材選びや調理上で工夫したこと (200文字以内)</p> <p>現代の課題である地産地消や野菜不足、和食文化が薄れていることを少しでも解消したいと思い、地元である多可町や加東市の食材をたくさん使いました。かす汁は甘酒の酒粕を使うことで朝に飲みやすい優しい味に仕上げました。また、朝食なので豚肉だと少し重たいので鮭に変更あっさり目の朝食にすることを意識しました。炊き込みご飯は、もち麦特有の香りを消してよりプチプチとした食感を楽しむために酒を加えて炊飯をしました。</p>
---------------------------------	---

学校名	兵庫県立社高等学校
チーム名	おむすん

生産者さんへのメッセージ

いつもつおいしい野菜を作ってくださいありがとうございます。これからも栄養たっぷりの野菜を作ってください。