

# タンパク質炊き込みご飯と 栄養満点イワシのつみれ汁

所要時間  
60分

## コンセプト (200文字以内)

和食の食文化を伝承するため、和食に興味を持ってもらうために近畿の有機農産物を地産地消できるメニューをコンセプトにしました。他にも現代の食の課題である野菜不足にも目を向けてご飯にもお味噌汁にも旬の野菜を多く入れました。



料理名	具沢山炊き込みご飯	
材料 (2人分)	分量	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・昆布</li> <li>・かつお節</li> <li>・水</li> <li>・だし</li> <li>・酒、醤油、みりん</li> <li>・砂糖</li> <li>・塩</li> <li>・人参、えのき</li> <li>・油揚げ</li> <li>・鶏肉</li> <li>・卵</li> <li>・のり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10g</li> <li>15g</li> <li>800cc</li> <li>150cc</li> <li>大さじ1杯</li> <li>小さじ2杯</li> <li>小さじ四分の一杯</li> <li>三分の一</li> <li>二分の一枚</li> <li>二分の一枚</li> <li>1個</li> <li>2枚</li> </ul>	<p>〈だし〉 昆布を水に入れ昆布の表面に小さな泡が出てくるまでガスコンロで温める。泡が出てきたら昆布を取り出し、90℃ぐらいまで温度を上げ火を止めてかつお節を入れる。かつお節が沈んできたらキッチンペーパーをひいたざるでこす。</p> <p>〈炊き込みご飯〉 米一合に冷ましただし、塩、砂糖、酒、みりん、醤油を加える。そこに、細切りにした人参、えのき、一口大に切った鶏肉、油揚げを加えて炊き込む。 卵を8分ゆでる。 炊けたら少しの間蒸らす。 炊けたご飯の真ん中に卵を入れ握り、のりで巻いて完成。</p>

料理名	イワシのつみれ汁	
材料 (2人分)	分量	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・だし</li> <li>・人参、大根、えのき</li> <li>・白菜</li> <li>・かぶ</li> <li>・みそ</li> <li>〈つみれ〉</li> <li>・イワシ缶</li> <li>・片栗粉</li> <li>・溶き卵</li> <li>・しょうが</li> <li>・青ネギ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>250cc</li> <li>三分の一</li> <li>2枚</li> <li>1つ</li> <li>大さじ2杯</li> <li>1缶</li> <li>大さじ2杯</li> <li>大さじ1杯</li> <li>ひとかけ</li> <li>一本</li> </ul>	<p>人参、大根、かぶを拍子木切りにする。白菜はざく切りにする。 切った具材をダシに入れガスコンロで煮込む。煮込んでいる間につみれを作る。 イワシ缶の水をきり細かくほぐす。そこにしょうが、ねぎ、片栗粉を加えて混ぜる。 そこに溶き卵を加えて混ぜる。それを、丸めて沸騰した後弱火にしてゆでる。 ゆでたつみれをダシに入れ野菜が柔らかくなったら火を止めて、みそを加え完成。</p>

備考

## 近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)

かぶ (兵庫県産)、白菜 (兵庫県産)、◎にんじん (兵庫県産)、大根 (兵庫県産)

## 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)

一日のエネルギーを蓄えるために、一品のなかにたくさんの食材が入っている炊き込みご飯を作りました。普通の炊き込みご飯ではなく、たんぱく質も補えるようにゆで卵も材料に入れました。

和食をコンセプトとした料理で、ふつうのお味噌汁ではなく栄養価の高いイワシ缶をつみれにしてお味噌汁にいれました。イワシのつみれに関しては、イワシつみれの周りに片栗粉をまぶし、崩れにくくしました。

学校名 兵庫県立社高等学校  
チーム名 おいしいです。

## 生産者さんへのメッセージ

おいしい野菜を育ててくださってありがとうございます。