

冬の朝食を楽しく彩るぽかぽかご飯！

60分

コンセプト（200文字以内）

近年、和食を食べる人が減っており日本の伝統である和食がなくなっているの、人参や生姜などの旬の食材と彩の良い食材を使って体が温まる和食の食事に行ってみました。朝が忙しい人でも簡単に作れるように手間がかからない簡単な作業だけで作れるようにしました。寒い冬でも暖かい朝食を食べて一日頑張ろうと思える朝食になっています。

作品



料理名 しやしきしきからふるおにぎり

材料（2人分） 分量 作り方

米	1合	ガスコンロでご飯を炊く。 れんこんを水にさらす。 れんこん、人参、しめじをみじん切りにする。 ねぎを細かく切る。 ごまを刻む。 調味料を合わせておく。 切った野菜を中火で炒める。 焼き色がついたら合わせておいた調味料を入れ、混ぜたら火を止める。 炊きあがったご飯と混ぜ合わせる。
人参	1/2	
れんこん	18g	
しめじ	15g	
ねぎ	15g	
ごま	3g	
醤油	少々	
砂糖	小さじ2	
味噌	小さじ2	
みりん		

料理名 季節感じる冬のぽかぽかスープ

材料（2人分） 分量 作り方

鶏ミンチ	50g	鶏ミンチと卵をボウルに入れて混ぜる。 塩コショウと片栗粉、すりおろした生姜、ねぎを入れて混ぜる。 玉ねぎをくし切り、白菜をぶつ切りにして、鍋に水の状態で人参を入れてガスコンロで中火で煮込んで玉ねぎ、白菜を入れて煮込む。 沸騰した状態でスプーンで丸めた鶏つくねを入れてふたをして鶏つくねに火を通す。 仕上げにねぎを入れる。
しそ	5枚	
卵	2分の1個	
白菜	2枚	
玉ねぎ	2分の1個	
生姜	4g	
醤油	大さじ1	
混合だし	500ml	

備考

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

ねぎ（兵庫県産）、れんこん（兵庫県産）、◎玉ねぎ（兵庫県産）

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）

食材には、体が温まる効果のある食材を主に選びました。おにぎりに使った野菜は、彩りが良くなるように、緑や赤というように、色の異なる野菜を入れるようにしました。スープの肉団子には、あまり入れないシソを入れることで、アクセントになるようにしました。朝ごはんを食べるため、工程なるべく少なくなるように心がけました。野菜の大きさは、火が通りやすいような大きさにし、早く火が通るようにしました。

学校名 兵庫県立社高等学校

チーム名 4レモン

生産者さんへのメッセージ

おいしい野菜を作ってくださいありがとうございます。私たちも地域の食材を食べ、少しでも地域の農業の活性化をお手伝いしたいと思います。私たちは、その野菜を料理するという形でお手伝いできればと思います。