

秋の味覚ふندان朝ご飯

所要時間
60分

コンセプト (200文字以内)

秋の食材をふندانに使い、フライパンで蒸し焼きにするだけで簡単に作れる料理を考えました。さつまいもと栗とかぼちゃを使った炊き込みご飯で、色鮮やかなご飯に仕上げ、3つの味が味わえるようなおにぎりにしました。一品は、きのこを2種類、京都産の野菜を使って、秋を思わせるようなホイル焼きに仕上げました。

作品の写真 (おむすび2個及び一品料理)



料理名	いもくりなんきんおにぎり	
材料 (2人分)	分量	作り方
米	150	ひじきはもどしておく。さつまいもは皮を残したまま、さいの目切り。かぼちゃは、皮を切ってさいの目切り。甘栗は、そのまま。食材を鍋に入れ、ガス火でご飯を炊く。 炊き上がったならそれぞれボウルに入れ、さつまいもはそのまま握り、かぼちゃはひじきとめんつゆを入れて混ぜる。甘栗は真ん中に栗をのせ、おにぎりの下に大葉をしく。
水	210	
さつまいも	40	
甘栗	35	
かぼちゃ	40	
ひじき	2.5	
めんつゆ	15	
黒ゴマ	1	
大葉	3	
塩	1	

料理名	鮭のホイル焼き	
材料 (2人分)	分量	作り方
鮭の切り身	190	玉ねぎはくし切り、にんじんは細切り、ねぎは小口切り、えのきはさいておき、しいたけは十字に飾り切りをする。 アルミホイルに鮭をおき、にんじん、たまねぎ、えのきを鮭の上にバランスよくのせる。しいたけは、鮭の左下におく。上からだし汁をかけ、塩コショウをいれる。 フライパンで15分から20分蒸し焼きにする。 最後に九条ネギを上からかける。
玉ねぎ	30	
金時にんじん	15	
九条ネギ	5	
しいたけ	15	
えのき	30	
かつおだし	20	
塩	2	
コショウ	1	

備考	写真にはおにぎりが3つ掲載されていますが、かぼちゃとくりのおにぎりを審査対象にお願いいたします。
----	--

近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)

◎米 (京都産)、金時にんじん (京都産)、九条ネギ (京都産)、鳴門金時 (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)

できるだけ、秋の味覚である食材を選び、京都産の野菜を使った。特に、金時にんじんは、知らない人が多かったため、今回朝ご飯コンテストをつくったことによって、知る人が増えていったらと考えた。しいたけは、飾り切りにし、細切りにしたにんじんなどを鮭の周りにおき、見た目も美味しそうなホイル焼きにした。ご飯は、炊き込みご飯にすることによって、さつまいもなど一緒に炊き込んだものが柔らかくなった。

大学名	京都文教短期大学
チーム名	いちご

生産者さんへのメッセージ

いつも美味しく安全な食材をつくってくださって、ありがとうございます。
生産者さんのおかげで毎日安心して食事を楽しめています。