

しゃけといくらの親子にぎり&ぬくぬくお吸い物

所要時間
60分

コンセプト（200文字以内）

玄米は白米に比べて栄養価が高く、食物繊維、ミネラル、ビタミンが多く含まれているので健康的な食事がとれます。また、玄米は歯ごたえがあるので朝から沢山噛んで脳を活性化させることができます。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名

しゃけといくらの親子にぎり

材料（2人分）

分量

作り方

発芽玄米 75g
白米 75g
塩鮭 85g
大葉 4枚
人参 30g
白ごま 3g
いくら 30g
水 270ml

白米と玄米を浸水させておく。
塩鮭を魚用グリルで焦げ色が付くまで焼く。
人参をみじん切りにする。
浸水させた白米と玄米の中に、焼き鮭と人参を入れて炊く。
炊けたら焼き鮭の骨を取り除き、白ごまを入れて混ぜる。
三角に握り、大葉をまいた上にいくらをのせる。

料理名

ぬくぬくお吸い物

材料（2人分）

分量

作り方

人参 20g
昆布 1枚（5g）
鰹 5g
手まり麩 6個
三つ葉 6本
水 450ml
塩 少々
薄口醤油 少々

ガスコンロに鍋をかけて昆布と鰹で出汁をとる。
塩と薄口醤油で味をととのえる。
人参を5mmの厚さの輪切りにして、梅の型で型抜く。
人参を柔らかくなるまでゆがく。
手まり麩を水に付けて柔らかくする。
出汁に人参と手まり麩を入れる。
三つ葉をさっとゆがいて、3本ずつ束ねる。
人参、手まり麩、三つ葉を盛って出汁をはる。

備考

お吸い物で型抜いた外側の余った部分をおにぎりに使う。

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎人参（奈良産） ◎大葉（和歌山産） 三つ葉（兵庫産） こめ（滋賀産）

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）

お吸い物で余った人参を捨てず、おにぎりに入れて使用して食品ロスを減らしました。おにぎりを作る時に、お米と焼き鮭と一緒に炊くことで焼き鮭の旨味をお米にしみ込ませました。

大学名 大阪成蹊短期大学

チーム名 アンミヤ

生産者さんへのメッセージ

いつもおいしい野菜をありがとうございます。皆さんのおかげで、こんなに素敵なレシピを考えることが出来ました。