

京都産の食材を使った体温まる中華風料理

所要時間
45分

コンセプト (200文字以内)
中華風で味が濃いおにぎりにしょうがを使ったスープで身も心も温まる。京都の食材を使うことで京都をよりアピールでき、食材の魅力を伝えられるし、中華風にすることでいろんな国の料理を試すことができる。寒い季節に食べるように作り、しょうがを入れたことで体が温まり、胃にも優しい味付けにしているので朝にぴったりな朝食です。



料理名	空心菜としらすのおにぎり	
材料 (2人分)	分量 (g)	作り方
米	150	1. 米を洗い浸水・吸収したらガスコンロで加熱し、40分以上かけて炊く。 2. 空心菜をを洗い根の部分を切り、3cmほどの長さに切る。 3. フライパンに空心菜をごま油で炒め、熱いうちに鶏ガラスープのもので味付けをする。 4. 最後にご飯をよそい、三角形の形に整え、のりを巻いたら完成。
しらす	30	
空心菜	30	
のり	5	
ごま	3	
ごま油	5	
鶏ガラスープの素	5	
水	300	

料理名	鶏団子ときのこの中華スープ	
材料 (2人分)	分量 (g)	作り方
にんじん	70	1. にんじんは千切り、しめじ、えのきは石づきを切り落としてざく切りにする。鶏各30 団子のねぎは2/3をみじん切りに、3/1ねぎは小口切りにする。しょうがはすりおろす。 2. ボウルに鶏ひき肉、酒、しょうゆ、しょうが、片栗粉、1.みじん切りにしたねぎを加えてよく混ぜて、丸める。 3. ガスコンロに鍋を置き、水、しょうゆ、しょうが、鶏ガラスープの素を加え沸騰したら肉団子を加えアクを取り、弱火で8分、野菜を加えて煮る。 4. スープを盛り付けてねぎを散らす
しめじ、えのき	各30	
鶏ひき肉	100	
酒	24	
濃口しょうゆ	3	
片栗粉	9	
ネギ、しょうが	20.6	
鶏ガラスープの素	4	
水	300	

備考 空心菜は3分ほど火を通し、焦げ目をつける。

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) 九条ねぎ (京都産)



食材選びや調理上で工夫したこと (200文字以内)
食感であったり、京都の野菜といえば九条ネギのイメージが強いため、九条ネギを使った料理を作成した。鶏団子に片栗粉を入れることで食感が固くなく、とろみがついて食べやすい。にんじんは千切りにしたが少し太めの千切りにすることで食感をだせるようにした。おにぎりは、空心菜を少し焦げ目をつけることで香ばしくなり、ごま油の香りととても相性が良い。

大学名	京都文教短期大学
チーム名	初心者

生産者さんへのメッセージ
すばらしい食材を育ててくれてありがとうございます。農家の方々のおかげで皆が安心して食材を買い、料理をすることができます。食材を作るといことはとても大変であると思います。それでもたくさんの方のために異常気象の中作ってくださりありがとうございます。