

相性ぴったり！和洋折衷朝ごはん

所要時間
60分

コンセプト（200文字以内）

忙しい朝でも栄養をしっかり摂ってもらえるように、箸を使わなくても食べられるメニューにしました。一見洋風のキッシュですが、タルト部分は兵庫県産の米粉、具材にも和の食材を取り入れ、隠し味に西京味噌を使用しておにぎりにも寄り添う滋味深い味に。おにぎりも実山椒の香りとしらすのうま味に加え、オリーブオイルで洋風にも合う仕上がりになりました。両方とも冷めてもおいしいので、作り手としてうれしい朝ごはんです。



料理名	山椒香るしらす枝豆おにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
米	1合	① 米を数回研ぎ洗いし鍋に入れる。水210mlを加え、30分浸漬する。ガスコンロの中火にかけ、沸騰したら火を弱めて7分炊く。その後10分蒸らす。 ② 枝豆を茹でる。鍋にお湯と湯に対して4%の塩を加えてガスコンロにかけ沸騰させる。枝豆を入れ、再度沸騰したら4分間程茹でてザルにあげて冷ます。 ③ 酒、薄口醤油、みりん、砂糖を合わせてガスコンロで火にかける。 ④ 沸いたら少し火を弱めてしらすを加え、1分ほど炊く。 ⑤ 実山椒を加え、ほとんど煮汁がなくなるまで炊く。 ⑥ ボウルに①と⑤、オリーブオイル、枝豆の実を取り出して加え混ぜる。 ⑦ ⑥を4等分にし、それぞれ三角形に握る。
水	210ml	
枝豆	60g	
しらす	40g	
実山椒（水煮）	大さじ1と1/2	
酒	60ml	
薄口醤油	小さじ2	
みりん	大さじ1/2	
砂糖	小さじ1	
オリーブオイル	大さじ1	

料理名	食感楽しい和風キッシュ		* 18cmの型で4人分できるものを1/4に切って1人分とするので、記載の分量は4人分となります
材料（4人分）	分量	作り方	
卵 砂糖 塩	1個 4g 2g	① 無塩バターをゴムべらでつぶし、砂糖、塩を入れて混ぜ、溶いた卵を少しずつつ入れて混ぜ、米粉を入れて混ぜる。生地をクッキングシートで挟み、打ち粉をしながら伸ばし、タルト型に合わせて敷く。その上からクッキングシートと重石を入れ、弱火のグリルで12分焼く。 ② 生鮭は皮をはずしそぎ切りにして、塩を振り水気を取る。舞茸、葱、里芋も一口大に切る。ガスコンロにフライパンをかけ、サラダ油を敷いて切った具を炒め、酒で西京味噌を溶いたものを入れて水分が飛ぶまで炒める。 ③ 卵、生クリームと牛乳を入れて混ぜ、②を入れる。 ④ ①に③を入れ、ピザ用チーズを散らして弱火のグリルで20～30分焼く。	
米粉 無塩バター 打ち粉	100g 60g 適量		
生鮭 舞茸	1切れ 1/2株		
葱 里芋	10cm 大きめ2個		
西京味噌	小さじ1と1/2		
酒 塩	大さじ1 適量		
サラダ油	大さじ1		
生クリーム 牛乳	各50g		
卵 塩胡椒 ピザ用チーズ	1個 適量 40g		

備考

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎米粉（兵庫県産）、実山椒（和歌山）、西京味噌（京都）、ねぎ（大阪）



食材選びや調理上で工夫したこと（200文字以内）

作りやすさを一番に意識しました。工程が多いようですが中断可能な箇所がほとんどなので、前日に途中まで仕込んでおいたり、途中で手を止めて別のことをしたりということが可能であり、実際の生活の中で作ってみやすいのではないかと思います。また、実山椒や西京味噌に加え、近畿ではねぎや枝豆、里芋も近畿で多く作られているということで取り入れ、幅広い年代においしく食べてもらえるような落ち着いた味を心掛けました。

学校名	山梨秀峰調理師専門学校
チーム名	いかぼーや

生産者さんへのメッセージ

私たちは調理師の卵ですが、料理が作れるのも生産者さんがおいしいお野菜を作ってくださっているおかげだと感謝でいっぱいです。心がこもったお野菜を最大限生かせる料理が作れるよう、これからも頑張ります！