

・栄養満点！和の恵み土鍋朝ごはん

所要時間
50分

コンセプト（200文字以内）

私たちは農山漁村の活性化に取り組んでおり、農福連携で栽培された丹波黒枝豆、兵庫運河の生態系保全活動で協業している漁師から提供されたしらすを使用した。ポイントとして、土鍋の炊飯で時短と風味の向上、「まごわやさしい」の食材も全て取り入れていて、栄養満点の朝ごはんとした。グリルで焼いたものと焼いてないものの2種類があるため、食感の違いも楽しめ、食べていて楽しい朝ごはんとなっている。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	山海焼きおにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
・水 ・薄口しょうゆ ・白だし ・みりん ・にんにく ・黒枝豆（冷凍） ・ちりめん ・梅しそひじきふりかけ ・大葉 ・かつお節 ・ごま油 ・米	200cc 大さじ1 大さじ1 大さじ1 1粒 70g 20g 5g 4枚 少々 少々 200g	1. お米が入った土鍋に水、合わせた調味料、にんにくを入れて20分浸水。 2. 土鍋を中火にかける。 3. 湯気が出始めたら、火を止めて、20分蒸らす。 4. ご飯が炊けたら、にんにくをしゃもじでつぶしながら混ぜる。 5. ちりめん、黒枝豆、梅しそひじきふりかけ、大葉を入れ、混ぜる。 6. 俵型に形成。 7. 1つごま油を塗り、グリルに入れて3分焼く。 8. 最後にかつお節をトッピングする。

料理名	具沢山お味噌汁	
材料（2人分）	分量	作り方
・水 ・だしパック ・味噌 ・じゃがいも ・たまねぎ ・ベーコン ・しめじ ・ねぎ	400cc 1個 スプーン1杯 小さめ2個 半玉 2枚 1/6パック 少々	1. 鍋に入った水にだしパックを入れる。 2. じゃがいもを小さく切って鍋に入れ、中火にかける。 3. たまねぎ、ベーコンを食べやすいサイズに切る。 4. じゃがいもが柔らかくなったたまねぎ、ベーコン、しめじを入れる。 5. 味噌を入れる。 6. 盛り付け、最後にねぎを刻み入れる。

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎丹波篠山産黒枝豆（兵庫県産） ◎たまねぎ（兵庫県産） ◎味噌（兵庫県産） じゃがいも（兵庫県産） ◎大葉（兵庫県産） ◎ちりめん（兵庫県産）

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）

・裏テーマとして、私たちが普段関わっている農福連携事業所や兵庫漁協の生産品を使用し、五国ひょうごの山と海の幸をPR。
 ・調理方法の工夫として、土鍋で具材も混ぜることができ、調理が土鍋一つで完結でき、忙しい朝でも少ない調理器具で作ることができる。土鍋の洗浄も容易である。
 ・グリルで焼くことで、表面はピリッと香ばしく、いいアクセントになっている。土鍋とグリルの合わせ技で大阪ガスさんもほっこりのはず。

大学名	神戸学院大学
チーム名	神戸学院大学 菊川ゼミ調理部