

トマ鯖スープと香ばしとうもろ結び

所要時間
40分

コンセプト（200文字以内）

朝に誰もが簡単に作られるおいしい朝ごはんを目指し、栄養のバランスと旨味にこだわりました。香ばしい香りが自然と食欲が湧いてくるように焼きおにぎりにしました。さば缶を使用することにより手軽にたんぱく質とカルシウムを摂ることが出来ます。さばの苦手な人でも食べられるように白みそやオリーブオイルを使い臭みを無くしコク深く仕上げました。魚焼きグリルを活用することで調理の時間短縮と後片付けの手間を軽減しました。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	生とうもろこしと塩昆布の焼きおにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
米(1合) 水 とうもろこし(生) 塩昆布 白ごま ごま油 青しそ	150g 220g 1/2本(約75g) 6g 3g 4g 2枚(おにぎりの下に敷く)	①米を研ぎ、30分ほど浸水させた後、鍋に入れてガスコンロで炊く。とうもろこしは、長さを半分に切り、まな板の上に立てるようにして包丁で実を削ぐように切り、とうもろこしと、とうもろこしの芯を加えて一緒に炊く。 ②炊き上がったら芯を取り除いて、刻んだ塩昆布、白ごまを入れて混ぜる。 ③三角おにぎりにする。(少し平たくする) ④魚焼きグリルにアルミホイルを敷き、③を表と裏にごま油を塗り、弱火～中火で両面焼いたら完成。(片面3～4分ずつ)

料理名	焦がしトマトと鯖缶の白みそスープ	
材料（2人分）	分量	作り方
ミニトマト 玉ねぎ さば缶 水 顆粒和風だし 昆布茶 白みそ オリーブオイル 青しそ 白ごま	1パック(約100g) 100g 1缶(汁込み150g) 300g 2g 1g 36g 4g 2枚 0.3g	①ミニトマトはヘタを取り、魚焼きグリルにアルミホイルを敷き、焼き目がつくまで中火～強火で5～7分焼く。 ②鍋に玉ねぎをしんなり炒めたら、水、さば缶(汁も)、顆粒和風だし、昆布茶を入れて2分くらい煮る。火を止めて白みそを溶き入れる。 ③①の焦がしたトマトは皮をむいてお椀に盛って、②のスープを入れる。 ④青しその千切りをのせ、白ごまをふりかける。最後にオリーブオイルをひとまわしかけたら完成。

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎米(滋賀県産)、◎玉ねぎ(大阪府産)、◎ミニトマト(京都府産)

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）

食材は普段よく使用する「お米、玉ねぎ、トマト」の有機野菜と非常食に常備される「さば缶」を選びました。手軽に調理をする為に、とうもろこしは芯ごと炊き香りと粒の甘みを引き出し、塩味は家庭で余りがちな塩昆布を使い旨味を加えました。魚焼きグリルは焼きおにぎりに使用し、その他にもトマトの皮むきに使用することで旨味もアップしました。魚焼きグリルの使用により調理工程を簡単にし後片付けも軽減することが出来ました。

大学名	大阪夕陽丘学園短期大学
チーム名	大中さんコンビ