

朝から身も心もぽかぽか御膳

所用時間
50分

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



コンセプト（200文字以内）

味噌を別添えにすることで豆乳汁やおにぎりを自分好みに合わせて味変できる、新しい食べ方を提案。朝から心も体もhappyに！

料理名	京野菜のやすらぎ豆乳汁	
材料（2人分）	分量	作り方
・水 ・豆乳 ・昆布だし ・人参 ・里芋 ・かぶ ・かぶの葉 ・ぶなしめじ ・薄口醤油 ・塩	180ml 180ml 少々 1/3本 1個 1/4個 1～2枚 1/3株 小2 ひとつまみ	①鍋に水と昆布だしを入れ、人参、かぶ、里芋を加え柔らかくなるまで煮る。 ②ぶなしめじ、かぶの葉を加えて数分待つ。 ③豆乳を入れて弱火にし、煮立たせないように温める。 ④薄口醤油と塩で味を整える。

料理名	京野菜味噌むすび	
材料（2人分）	分量	作り方
「じゃこ九州ネギ味噌」 ・九州ネギ ・しょうが ・ごま油 ・ちりめんじゃこ 「柚子味噌」 ・ゆずの皮 ・万願寺唐辛子 「味噌ベース」 ・味噌 ・みりん ・酒 ・砂糖	1本 1カケ 小1 大1 1/2個 1本 100g 大1 大1 大2	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。 ②ボウルに味噌・みりん・酒・砂糖を入れ、なめらかになるまでよく混ぜる。これを「二等分」しておく。 ③九条ネギ・しょうが・柚子の皮・万願寺とうがらしをすべて切って下準備しておく。 ④九州ネギ味噌を作る ・フライパンにごま油（小さじ1）を熱し、弱火で九条ネギとしょうがをじっくり炒める。 ・香りが立ったら、ちりめんじゃこを加えて軽く炒め、味噌ベースの半量を加えて練り合わせる。 ・全体がツヤッとまとまったら完成。 ⑤柚子味噌を作る ・同じフライパンを軽く拭き、ごま油（小さじ1）を熱する。 ・万願寺とうがらしを炒め、しんなりしたら柚子の皮を加える。 ・香りが立ったら、残りの味噌ベースを加えて練り上げる。 ・しっとりツヤが出たら完成。 ⑥炊いた米をくぼみをつけて握り、そのくぼみに味噌を乗せる。

備考	残った味噌は豆乳汁に入れてお好みで味変可能
----	-----------------------

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎カブ（京都府産）、◎柚子（京都府産）、◎里芋（京都府産）、◎万願寺唐辛子（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）

旬の京野菜であるカブを使用し、身と葉の両方を活かすことで食材を無駄なく使いました。調理では、豆乳汁にやさしい甘みを持つ根菜を合わせ、味噌を別添えにすることでおにぎりの具材としても、豆乳汁の味変としても楽しめるように工夫しました。

大学名	追手門学院大学
チーム名	追スタGIRL