

冬の発酵あったかプレート

所要時間
60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）

寒い冬の朝にぴったりな発酵食品を使用した、体がポカポカあったまる朝ごはんです。アサリと酒粕のクラムチャウダーは酒粕でまろやかなコクを加え、アサリは缶詰を使用することで忙しい朝でも作りやすいようにしました。焼きおにぎりはチーズを乗せグリルであぶることで香ばしさをプラスし、洋風のクラムチャウダーに合うように工夫しました。

料理名	酒粕とアサリのクラムチャウダー	
材料（2人分）	分量	作り方
アサリ水煮缶	1缶(60g)	①小松菜をふり洗いし、1cmほどにカットする。 ②玉ねぎとジャガイモは皮を剥き、玉ねぎはみじん切りに、ジャガイモはイチョウ切りにする。 ③鍋に油と①②を入れ、ガスコンロを使用して、しんなりするまで炒める。 ④小麦粉を加え、焦がさないよう気を付けながら小麦粉を全体にからめる。 ⑤水、アサリの水煮缶、コンソメを入れジャガイモが柔らかくなるまで煮こむ。 ⑥酒粕に対して2倍量の水で溶かした酒粕を加える。 ⑦牛乳を加え弱火にして沸騰させないよう温める。 ⑧塩コショウを加え、味をととのえる。
酒粕	8g	
じゃがいも	68g	
小松菜	45g	
玉ねぎ	1/2個	
小麦粉	大1	
コンソメ	6g	
水	200g	
牛乳	300g	
サラダ油	3g	
塩	少々	
コショウ	少々	

料理名	味噌チーズ焼きおにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
米	2合	①米をとぎ、鍋に入れ、水を加えて30分ほど浸水させる。 ②コンソメと料理酒を加え、ガスコンロで炊く。 ③炊きあがったご飯をよく混ぜ、手にサラダ油をなじませ、おむすびを作る。 ④アルミホイルを敷いたグリルにのせ、表面を軽く焼き、味噌をぬる。 ⑤スライスチーズの半分のをのせ、グリルであぶる。
白大豆味噌	10g	
スライスチーズ	2枚	
コンソメ	10g	
料理酒	60g	
水	400g	
油	10g	

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

酒粕(兵庫県産)、◎小松菜(兵庫県産)、◎白大豆味噌(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）

兵庫県は日本酒の発祥の地なので、今回は酒粕を使いまろやかな口当たりの体温まるクラムチャウダーを作りました。また白大豆味噌を使用することで少し甘味があり、兵庫県の山の恵みも感じられるようなおにぎりに仕上げました。あさり缶詰を使用することで、その手軽さとうま味が凝集された汁を使い、美味しく簡単にできるよう工夫しました。

大学名	東洋食品工業短期大学
チーム名	ポカポカ