

めぐるだし、つながる朝～おでんリメイクでSDGs～

所要時間
35分

コンセプト（200文字以内）

残り物のおでんをリメイクし、SDGsに貢献できるレシピとしました。主な味付けにはおでんだしを活用し、他の調味料を使用せずとも優しい風味となるようにしました。おでんの大根はつぶしてだし巻き卵の餡に使用し、みかんと合わせることで旨味と酸味を感じられるようにしました。おでんだしの分量はお玉1つで計量できる為、忙しい朝でも簡単に作ることができます。おにぎりは2種類作ること味が変化し飽きずに食べられます。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	彩り旬菜の生姜香る和風おむすびとさっぱりキャベツの生姜ささみ和えおむすび“大根の葉のおでん煮”を添えて	
材料（2人分）	分量	作り方
精白米	1合	米を研ぎ、30分ほど浸水し、ガスを用いて鍋で炊飯する。 彩り旬菜の生姜香る和風おむすび 1、大根の葉(15g)は1cmの小口切り、にんじん、玉ねぎはみじん切りにする。 2、フライパンに油を熱し、大根の葉、にんじん、玉ねぎ、生姜(分量の1/2)を加えて炒める。 3、おでんだし(お玉2杯)に、味噌を加え溶かし、2に加える。 4、ボウルにご飯と3と白胡麻(分量の1/2)を混ぜて握る。 さっぱりキャベツの生姜ささみ和えおむすび 1、鍋でささみを茹で、茹で上がった後細かくほぐす。 2、キャベツを食べやすい大きさに切る。 3、鍋におでんだし(お玉2杯)とキャベツ、生姜(残りの1/2)を加え、ガスコンロで煮る。 4、ボウルにご飯と3とささみと胡麻を混ぜて握る。 大根の葉のおでん煮 1、大根の葉(5g)は1cmの小口切りにする。 2、鍋に大根の葉、おでんだし(お玉2杯)を入れ、煮詰める。
大根の葉	20g	
にんじん	15g	
玉ねぎ	1/4個	
キャベツ	1枚	
ささみ	1本	
おでんだし	300ml(お玉6杯)	
サラダ油	小さじ1	
生姜チューブ	2cm	
味噌	小さじ1	
白胡麻	小さじ1	

料理名	だし巻き卵～みかんのみぞれあんかけ～	
材料（2人分）	分量	作り方
卵	3個	だし巻き卵 1、ボウルに卵を3つ割りほぐし、おでんだし(お玉2杯)を加え、よく混ぜる。 2、ガスコンロで熱した卵焼き機に油を塗り、だし巻き卵を焼く。 みかんのみぞれあん 1、みかんの皮を削って置いておく。 2、みかんと半分を切って、搾り機で搾る。大根はすりおろす。 3、ガスコンロで、鍋におでんだし(お玉2杯)、みかんの搾り汁、大根おろしを加えて中火にかける。沸騰したら、おでんだし(お玉1杯)で溶いた片栗粉でとろみをつける。 盛り付け 1、だし巻き卵を食べやすい厚さに切り、器に並べ、みぞれあんをたっぷりかける。 2、水菜を食べやすい大きさに切る。 3、水菜を添える。上からみかんの皮を散らす。
みかん	1個	
大根おろし	大さじ3	
(残り物のおでんがあれば、すりおろし風に潰して活用できます。)		
水菜	10g	
おでんだし	250ml(お玉5杯)	
片栗粉	小さじ1	
サラダ油	大さじ2	

備考	コンセプトである、残り物のおでんは当日用意することができないため、おでんだしと大根おろしで再現しています。また使う野菜は、キャベツ、水菜以外でも冷蔵庫内の残り物の野菜で代用できます。
----	---

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎みかん(和歌山県産)、◎キャベツ(大阪府産)、◎玉ねぎ(大阪府産)、◎水菜(大阪府産)、◎大根(大阪府産)

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）

大根の葉やにんじんなど、ビタミンAや食物繊維を多く含む食材を使用し、朝に不足しがちな栄養素を補えるよう工夫しました。特に大根の葉はカルシウムや鉄が豊富で、無駄なく活用しました。おにぎりにささみを加え良質なたんぱく質を摂取できるようにし、だし巻きと大根を組み合わせて消化を助け、みかんと一緒に食べることでビタミンCも補えるようにしました。食材は大学のある大阪にこだわり地域の魅力を詰めた1品にしました。

大学名	羽衣国際大学
チーム名	にぎるふたり