

まろやか発酵×香ばしグリルセット

所要時間
50分

コンセプト（200文字以内）

ツナと油揚げでたんぱく質・野菜でビタミン、ミネラルをバランスよく取り入れた、エネルギーを整える健康志向の朝ごはんです。胃にやさしく、体を内側から温め、集中力と代謝を高めるメニューになっています。また、白味噌と白ごまを使っているので、優しさとかくのある味わいで、体を目覚めさせます。シンプルなのに満足感があり、一日のスタートにぴったりの朝ごはんです。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	白味噌まろやかツナグリル野菜おにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
ごはん 水（米用） ツナ缶（ノンオイル） 有機ピーマン 有機ズッキーニ 白味噌（具と混ぜる用） 白味噌（味噌ダレ用） みりん 白ごま だし殻（かつお節） 濃口醤油	1合 210ml 1/2缶 1個 1/2個 大さじ1 小さじ2 小さじ2 大さじ1 適量 0.6g	加熱調理は全てガスコンロを使用します。 1. 米を研ぎ、分量の水を入れ30分浸漬する。中火にかけて沸騰したら弱火にし、20分炊く。火を消して10分蒸らす。 2. 1cm角にしたピーマン、ズッキーニをアルミホイルに包んでグリル中火で7分間焼く。 3. ツナ、白味噌、みりん、白ごま、だし殻（かつお節）を混ぜ、野菜も加える。 4. 炊きあがったご飯に具を混ぜ込んで握る。 5. 握ったおにぎりに濃口醤油、みりん、白味噌を混ぜたものを塗り広げ、グリル中火で5分間焼く。 6. だしをとった後のだし柄の鰹節の水分を切って、少量の塩と混ぜてふりかけを作り、表面に振りかける。

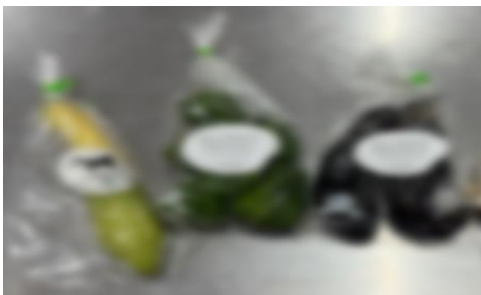
料理名	香ばし有機なすとかつおだしのすまし汁	
材料（2人分）	分量	作り方
有機なす（小） 油揚げ 有機しめじ 水 かつお節 薄口醤油 塩 白ごま	1/2本 1/2枚 1/2パック 400ml 12g 小さじ2 ひとつまみ 少々	1. 水を鍋に入れて、火にかける。 2. 沸騰直前に火を止め、かつお節を加える。 3. 再度火をつけて沸騰したら火を止めて、10秒数えたら、かつお節をこす。こし方は、ボウルにザルをおき布巾をのせてこす。絞らない（苦味やえぐ味がでるため）。 4. なす、油揚げをひと口大に切る。（しめじは石づきを切る） 5. グリルでなす、油揚げ、しめじをグリル中火で5分間焼く。 6. 鍋にかつおだしを戻して温め、薄口醤油・塩で味を調える。 7. なす、油揚げ、しめじを加えて1～2分程煮る。 8. 盛り付けて、上に白ごまを散らして完成。

備考	だしをとったかつお節の水分を切って、少量の塩と混ぜてふりかけとして、おにぎりの上に乗せる。
----	---

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）※ピーマン（徳島県産）、なす（徳島県産）は近畿外ですが有機野菜を使用しています。

◎ズッキーニ（滋賀県産）

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）

食材は、ピーマンやズッキーニ、なすなど、皮をむかずに使用できる野菜を選び、栄養を無駄にせず環境にもやさしい調理を意識しました。また、かつお節のだし殻を再利用することで食品ロスを減らし、素材を余すことなく活用しました。調理では、野菜を皮ごと加熱して色や風味を活かすようにし、油を使わずにツナやだしのうま味で味を整えることでヘルシーで素材の味を引き出す工夫をしました。

大学名	甲南女子大学
チーム名	甲南女子大学「白味噌」