

ミルクむすびとスペイン風オムレツ（和風）・パピヨット仕立て

所要時間
40分

コンセプト（200文字以内）

シルクロードの終着地・奈良の地で、乳粥の逸話をヒントに、牛乳で炊いた“ミルクむすび”を作りました。乳の優しい甘みを引き立てるさつまいも入りの塩むすびと、干柿・クリームチーズ・大和まなを結んだ彩りむすびを組み合わせました。付け合わせは厚揚げを器にした、牛乳・酒粕・塩麴を溶かした卵液にサツマイモや大和まなの葉を合わせたスペイン風オムレツを紙包み仕立てにして添え、乳のやさしさを全体を結びました。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名 奈良の冬をむすぶ二色おむすび

材料（2人分） 分量 作り方

- | | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・米 ・牛乳 ・水 ・さつまいも ・大和まな（軸） ・干柿 ・クリームチーズ ・ゆず皮 ・白ごま ・塩 | <ul style="list-style-type: none"> 1 合 200ml 30ml 80 g 30 g 1個 15 g 1/2個分 小1 少々 | <ol style="list-style-type: none"> 1 米を研ぎ、30分ほど浸水させた後水を切り、牛乳170mlと分量の水と一緒に鍋に合わせて入れ、ガスコンロで炊く。 2 さつまいもの皮を剥き1cm角に切り、鍋に入れガスコンロで茹でる。 3 干柿は洗って細かく刻み、クリームチーズは半分に切る。大和まなはさつと茹でて冷水にとり、軸部分を刻んで塩でもむ。 4 炊き上がったご飯に牛乳30mlを回しかけ10分ほど蒸らす。 5 <さつまいも塩むすび>
米の半量に塩を振ったさつまいもを加えて軽く混ぜ、むすぶ。 6 <干柿・大和まな・チーズむすび>
ご飯に塩もみした大和まなをと干柿、白ごま、ゆず皮を混ぜ込み、クリームチーズを芯にして軽くむすび、さらにゆず皮を散らす。 |
|--|---|---|

料理名 スペイン風オムレツ

材料（2人分） 分量 作り方

- | | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・厚揚げ ・卵 ・しめじ ・にんじん ・大和まな（葉） ・さつまいも A牛乳 A酒粕 A塩麴 ・塩・胡椒 ・ゆず皮 | <ul style="list-style-type: none"> 1枚 2個 1/4株 30 g 20 g 50 g 大2 小1 小1〜2 少々 少々 | <ol style="list-style-type: none"> 1 厚揚げの中央をスプーンで軽くくり抜く。 2 さつまいもとにんじんの皮を剥いて食べやすい大きさに切り、軽く下茹でし、しめじはさつとガスコンロで炒める。 3 卵を溶き、Aを加えて混ぜ、くりぬいた厚揚げの中身を刻み混ぜ合わせ、塩・胡椒で味を調える。 4 クッキングシートにくりぬいた厚揚げをのせ、厚揚げの底に大和まなの葉を敷き、2の野菜を彩りよく入れ、3を流し込み、キャンディ包にする。 5 4をアルミホイルで包み、フライパンに少量の水を入れ、ガスコンロで10分程度蒸し焼きにする。 7 アルミホイルを外し、クッキングシートを開け、ゆず皮を乗せる |
|---|--|---|

備考

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

米（奈良県産）、さつまいも（奈良県産）、◎大和まな（奈良県産）、干柿（奈良県産）、ゆず（奈良県産）、しめじ（奈良県産）

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）

牛乳での炊飯は炊飯器では推奨されませんが、ガス火で直火炊きすることで香りと甘みを引き出した“ミルクむすび”を実現しました。奈良の伝統野菜・大和まなは、軸の旨味をおむすびに、柔らかい葉をオムレツに使い分け、部位ごとの魅力を活かしました。また、厚揚げを器に見立て、酒粕と塩麴を溶かした卵液に野菜を合わせて紙包み焼きにし、短時間で彩りと発酵文化の深みを表現しました。

大学名 奈良県立なら食と農の魅力創造国際大学校

チーム名 N A F I Cデュオ・デリス