

# 科学部が提案する脱炭素社会に向けて フードマイレージを削減した朝ごはん

所要時間  
40分

## コンセプト（200文字以内）

寒い冬の日に心も体もほっと温まる和の温もりごはん。旬の冬野菜をたっぷり使ったあんかけは、やさしいとろみで体を包み込み、香ばしいおかか焼きおにぎりにあんをかけてもおいしくいただけます。主食の米の国内自給率はほぼ100%。一方、小麦粉の9割は外国産です。国産・近畿産のおにぎり野菜で、フードマイレージを削減した脱炭素社会に向けたお勧めの朝ごはんです。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



| 料理名                                      | おかか焼きおにぎり                                    |                                                                                                                                        |
|------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料（2人分）                                  | 分量                                           | 作り方                                                                                                                                    |
| 米<br>めんつゆ4倍濃縮<br>顆粒だし<br>醤油<br>ごま油<br>鰹節 | 150g<br>小さじ1.5<br>小さじ1<br>小さじ1<br>小さじ1<br>5g | 1. 鰹節をフライパンで1分間程度乾煎りする。<br>2. 鰹節を少し手ですりつぶす。<br>3. ご飯をボウルに入れ、調味料すべて・鰹節を入れ混ぜ合わせる。<br>4. 三角に握る。<br>5. フライパンにおにぎりを並べ両面焼く。<br>6. 皿に盛り付けて完成。 |

| 料理名                                                             | 冬野菜たっぷりあんかけ                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                 | 分量                                                                              | 作り方                                                                                                                                                                                                                                 |
| 人参<br>茄子<br>きくらげ<br>白菜<br>白ネギ<br>出汁<br>酒<br>みりん<br>醤油<br>水溶き片栗粉 | 20g<br>20g<br>10g<br>100g<br>20g<br>200mL<br>大さじ2/3<br>大さじ1.5<br>大さじ2/3<br>小さじ3 | 1. 人参は皮を剥き、短冊切りにする。<br>2. 茄子はヘタを削り、短冊切りにする。<br>3. きくらげは30秒ほど湯がき、細切りにする<br>4. 白菜は1~1.5cm幅で切る。<br>5. 白ネギは青い部分を斜めに切る。<br>6. 鍋に出汁、酒、みりん、醤油を入れ火をつける。<br>7. 鍋に白菜、人参、茄子を入れ蓋をして5分ほど煮込む。<br>8. 火が通ったらきくらげ、白ネギを入れる。<br>9. 水溶き片栗粉を加えとろみを付けて完成。 |

| 備考 |  |
|----|--|
|----|--|

## 近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎茄子（和歌山県産）、白ネギ（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）

冬の旬野菜や近畿を主体とした地産地消の食材を活かし、家庭にある余り野菜でも作れる手軽なあんかけに工夫しました。焼きおにぎりと合わせることで手軽で味わい深く仕上がります。調理工程も簡単で、焼きおにぎりは約10分、あんかけは15分ほどで完成します。

| 大学名  | 大阪府立咲くやこの花高校             |
|------|--------------------------|
| チーム名 | 咲くやこの花高校 科学部 脱炭素アクション推進班 |