

フランス帰りの朝ごはん

所要時間
40分

コンセプト（200文字以内）

南フランスの家庭料理「ブイヤベース」を近畿の食材でアレンジし、色とりどりの見た目朝から元気が出る朝ごはんです！ ブイヤベースは、近畿産のナス・ピーマンを使い野菜と魚介の旨味が朝からチャージできる特別感のある一皿です。 おにぎりは中にカレー風味のツナが入っており、魚介同士ブイヤベースとおにぎりどちらも引き立てあう朝ごはんを考えました。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	カレーツナおにぎり	
材料（2人分）	分量	作り方
お米	150 g	・鍋に米を入れ、ツナ缶の汁と水を合わせて200mlにし、ターメリックを加えて混ぜる。色が均一になるように混ぜたら、ガスコンロを用いて炊飯する。 ・ツナ缶、マヨネーズ、カレー粉、胡椒を混ぜ合わせ、具材を作る。海苔をあぶる。 ・炊きたてのご飯をおにぎり一つ分取り、中に具材を入れて三角に握る。 ・バターと薄力粉を鍋で熱し、まとまったら牛乳を入れ混ぜる。流れない濃度にしたら完成。 ・野菜やソースを添え、盛り付けたら完成
ターメリック	10 g	
ツナ缶	70 g	
カレー粉	5 g	
マヨネーズ	10 g	
コショウ	少々	
ベビー水菜	10g	
バター	5g	
薄力粉	5g	
牛乳	30g	
海苔	10g	

料理名	近畿のブイヤベース	
材料（2人分）	分量	作り方
イワシ缶	150g	・水なすを輪切り、ピーマン斜めに三等分、白舞茸は割く。 ・ガスコンロで鍋にオリーブオイルを入れ熱し、水なす、ピーマン、白舞茸を炒める。 ・いわし缶を汁ごと加え。 ・カットトマト缶、水、顆粒コンソメを加えて煮立たせる。 - 弱火で10分ほど煮込み、塩、こしょうで味を調える。
トマト缶	200g	
ピーマン	50g	
白舞茸	50g	
水茄子	50g	
オリーブオイル	5g	
顆粒コンソメ	5g	
塩・胡椒	少々	

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

水茄子（大阪府産）◎ピーマン（兵庫県産）ベビー水菜（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）

みずみずしく柔らかな水茄子を彩り豊かなピーマンと食感の良い白舞茸で引き立てました。カレー粉とマヨネーズで風味としっとり感を両立させたツナおにぎりは、朝でも手軽に楽しめるよう工夫しました。見た目にも華やかな、色鮮やかな盛り付けもこだわりのポイントです。

大学名	相愛大学
チーム名	みやたく