

発酵のやさしさ包む、サーモンこうじおむすびと豆乳みそチャウダー

所要時間
30分

コンセプト（200文字以内）

「発酵×腸活×朝やさしさ」をテーマにした、心も体も温まる朝ごはん。塩こうじでうまみを引き出したサーモンのおむすびと、鶏むね肉と豆乳を使ったみそチャウダーで、日本の発酵文化と洋風のスープを組み合わせた和カフェ風モーニングです。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	サーモンこうじおむすび	
材料（2人分）	分量	作り方
・米 ・サーモン ・大葉 ・塩こうじ ・黒ゴマ	一合 一切れ 4枚 適量 適量	①お米を炊く ②サーモンを塩こうじに5から10分漬け込み、グリルで両面6から8分焼く ③ご飯が炊けたら、大葉を刻んでご飯と混ぜる ④サーモンが焼けたら、③に皮ごとほぐし入れて混ぜる ⑤かわいらしくまるく握って、黒ゴマをかけて完成

料理名	鶏肉と豆乳みそチャウダー	
材料（2人分）	分量	作り方
・鶏むね肉 ・玉ねぎ ・ほうれん草 ・しめじ ・コーン缶詰 ・塩こうじ ・水 ・豆乳 ・白みそ ・だし	100g 1/2玉 1株 40g 1缶(100g) 適量 100cc 200cc 大さじ3 適量	①一口サイズに切った鶏むね肉を塩こうじに5から10分漬け込む ②玉ねぎをみじん切り、ほうれん草としめじを食べやすいサイズに切る ③フランパンに油を熱し、①の鶏むね肉を炒める ④鶏肉の赤みがなくなったら、②の玉ねぎとしめじを加え軽く炒める ⑤水と豆乳を入れ少し煮込み、コーンとほうれん草を加える ⑥だしと白みそで味を整え完成

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎たまねぎ(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）

塩こうじで漬けたサーモンと豆乳みそチャウダーを組み合わせた発酵セットを考えました。腸にやさしく和と洋の魅力を融合させた朝ごはんに仕上げました。豆乳みそチャウダーには、京都の白みそや淡路島の玉ねぎなどこだわりの地元食材も使用しています。また忙しい朝でも短時間で簡単に作れるように工夫し、塩こうじのまろやかな塩味とみそのコク引き立つ、朝にふさわしい優しい味わいに仕上げました。

大学名	相愛大学
チーム名	相愛の新人