

和の心

所要時間
50分

コンセプト（200文字以内）

「食欲がなくても食べやすい」をコンセプトに、味覚、視覚、嗅覚、触覚、聴覚、五感全てを使って楽しんで、「今日も1日ががんばろう!」と思っていいただける朝食メニューを考えました。そして、和花をイメージしたおにぎり、きのこやほうれん草の緑から森を感じられるように、見た目からも少し遊び心を入れ、小さい子供から大人まで魅了されるようなイメージで考えました。

作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	花むすび	
材料（2人分）	分量	作り方
・米 ・鮭 ・ごま ・卵 ・砂糖 ・塩 ・片栗粉 ・水	1合 1切 5g 1個 小さじ1 0.1g 小さじ1/2 小さじ1	①米を研ぎ、30分ほど浸漬させた後鍋に入れてガスコンロで炊く。 ②グリルに鮭の身が薄いほうを手前にし、皮目を上にした鮭をグリルに入れ、中火で7分焼く。 ③卵、砂糖、塩、水溶き片栗粉で錦糸卵を作る。 ④鮭をほぐし、ごまを混ぜ合わせひと口大に握る。 ⑤花形に盛り付け真ん中に③の錦糸卵を盛り付けて完成。

料理名	かきたまにゅうめん	
材料（2人分）	分量	作り方
・そうめん ・ほうれん草 ・九条ネギ ・かまぼこ ・梅干し(減塩) ・干ししいたけ ・かつお出汁 ・卵 ・片栗粉 ・水 ・しょうゆ ・みりん ・砂糖	1束 1/4束 5g 4切 1個 420ml 2個 小さじ1 小さじ1 10g 12g 2g	①かつお節で出汁をとる。 ②干ししいたけをお湯でもどす。戻したしいたけは0.2cm幅に切る。 ③沸かしたお湯でほうれん草を茹で、3cm幅に切る。 ④かまぼこを0.3cm幅に切る。 ⑤そうめんを茹で、ざるに上げた後流水で洗い椀に盛っておく。 ⑥かつお出汁にしいたけのもどし汁100mlとしょうゆ、みりん、砂糖を加え火にかける。 ⑦卵に水溶き片栗粉を入れ、⑥に回し入れる。 ⑧⑤に⑦を入れ、ほうれん草、かまぼこ、しいたけ、梅干し、小口切りのねぎを盛り付けて完成。

備考	
----	--

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

ねぎ(京都府産)、そうめん(奈良県産)、◎ほうれん草(大阪府産)、◎金いりごま(京都府産)

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）

食材選びは自分たちの出身地である京都のねぎと奈良の三輪そうめんを使用し、グリルを活用したくて焼き鮭をおにぎりの具材として選びました。そしてゴマやほうれん草は有機野菜で環境に配慮して作られている物を選びました。調理上で工夫したことは、干ししいたけのもどし汁を出汁に使うところです。そしておにぎりは100円ショップのおにぎりを丸める道具を使用し、少しでも短時間でできるように工夫しました。

大学名	帝塚山大学
チーム名	おにぎりころころ