

# 朝の体を整える！焼き鯖むすびの朝ごはん!!

所要時間  
45分

## コンセプト（200文字以内）

鯖に含まれるEPAとDHAで脳を活性化し、カリカリ梅を加えることでクエン酸が魚の脂っぽさを抑えます。また、食感も楽しむことができます。お味噌汁にすだちを搾り入れることで爽やかな清涼感と発酵のまろやかさで代謝をサポートし、食欲のない朝でも心と体がスッキリ目覚める和の朝食です。

## 作品の写真（おむすび2個及び一品料理）



料理名	焼き鯖の梅しそ彩りむすび	
材料（2人分）	分量	作り方
米	1合	加熱調理はすべてガスコンロを使用しています。
水（米用）	200ml	①米を研ぎ、鍋に分量の水を入れ30分浸漬する。中火にかけて沸騰したら弱火にし、20分炊く。火を消して10分蒸らす。
塩鯖（骨なし）	2切れ	②鯖をグリルに入れて中火で6分ぐらい焼く（焼き色を見ながら調整）。
だし殻	お好みの量	③味噌汁で残っただし殻を軽くフライパンで乾煎りして、水分を飛ばし、醤油を垂らして炒る。
カリカリ梅（赤）	4粒	④炊けたお米に炒りごま、すし酢、刻んだカリカリ梅、刻んだ大葉、炒めただし殻をボウルに加えて混ぜ込む。
大葉	4枚	⑤ラップを敷き、④、大葉、梅肉チューブ、焼き鯖の順に乗せていき最後に握って形を整え完成。
炒りごま	適量	※カリカリ梅とは、小さめの水分の少ない梅干しのこと。
すし酢	大さじ2	
梅肉チューブ	2g	
醤油	大さじ2	

料理名	すだち香る合わせ味噌汁	
材料（2人分）	分量	作り方
水	600ml	加熱調理はすべてガスコンロを使用しています。
鰹節（だし用）	30g	①鍋に水を入れ強火にし、沸騰したら火を止めて鰹節を入れる。鍋底に沈んだらザルに流し入れ、だしを取る（しぶらない）。
合わせ味噌	35g	②人参をイチョウ切りにし、椎茸は石づきを取り除く。人参、椎茸、玉ねぎを薄切りにする。小松菜は3cmほどに切る。豆腐をひと口大に切る。
豆腐	100g	③①でとっただしを鍋に戻し入れ、中火で温める。次に具材を人参、玉ねぎ、椎茸、豆腐、小松菜の順番で入れる。（だし殻はおにぎりに使うので取っておく）
人参	30g	④火を止めて、合わせ味噌をとぎ入れる。
玉ねぎ	30g	⑤最後にすだちを乗せて完成。（お好みでおにぎりの鯖にかけるのもおすすめです）
しいたけ	15g	
小松菜	30g	
すだち	1/2個	

備考	
----	--

## 近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎人参（和歌山県産）、◎玉葱（兵庫県産）、◎椎茸（和歌山県産）、◎小松菜（和歌山県産）



## 食材選びや調理上で工夫したこと（200文字以内）

鯖を選んだ理由は、青魚は鉄分が豊富で貧血予防や脳、血管の健康を守れる非常に優れた食材だからです。秋から冬は比較的安いので手に入りやすいと考えました。鰹節をだしだけで使用するのではなく、だし殻にし、おにぎりの具として使用することで食材の無駄をなくしています。すだちは魚の油と相性がよく、爽やかな香りで食欲をそそります。味噌汁に加えることで、味の変化も楽しめます。

大学名	甲南女子大学
チーム名	甲南女子大学「サバっこ」