

所要時間
50分

わかめ梅のおにぎりとお鰹のおにぎりとおひじき

コンセプト (200文字以内)

梅わかめおにぎりとお鰹のおにぎりは酸っぱくさっぱりとした夏をイメージして作りました。特に梅干しが少し甘ず酸っぱくわかめと相性抜群で美味しいです。鰹はご飯と一緒に食べても美味しく、作るのも簡単です。また、もう一品の味噌汁は朝御飯の定番として作りました。だからこそ、朝御飯に手を加え、より多くの栄養を取ろうと考えた品となっています。



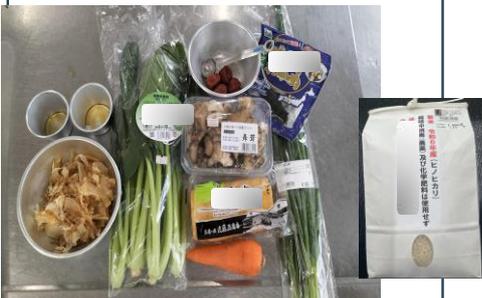
料理名	梅わかめおにぎり	
材料 (2人分)	分量 g	作り方
米	150	①米を洗米、鍋に30分浸水する。 ②①をガスコンロの中火にかけ、沸騰したら、弱火にして20分炊き、火を止めて蒸らす。 ③調味料を計量し、炊きあがった白飯を半分に分ける。白飯半分に、ワカメ、梅干し、麵つゆを入れ、片方に鰹節、ごま油、塩を入れる。 ④それぞれ混ぜ合わせたら、米粒を潰さないように柔らかく握って三角型のおにぎりにして、海苔を巻く。
麵つゆ	小さじ1	
塩	ひとつまみ	
ごま油	小さじ1/2	
カットワカメ	少量	
梅干し	1個	
鰹節	1パック	
おにぎり海苔	4枚	

料理名	彩り野菜味噌汁	
材料 (2人分)	分量 g	作り方
だし汁	300	①材料を切る。 人参はいちょう切り 小松菜は根元を切り落とし、振り洗ひする。2cm幅に切る。 舞茸は手でほぐす。 青ネギは小口切り 油揚げは半分に切り、縦1cm幅に切る。 ②鍋に水を入れて中火で熱し、沸騰させる。舞茸、人参、小松菜を加え、舞茸と人参に火が通るまで弱火で2~3分ほど煮る。油揚げとカットわかめを加える。 ③火を止めて味噌を溶き入れ、沸騰直前まで中火で加熱する。 ④器に盛り、ネギをちらす。
味噌	大きじ1(15)	
人参	40	
小松菜	60	
青ネギ	10	
舞茸	1/2パック(50)	
油揚げ	1枚(20)	
カットわかめ	2	

備考	
----	--

近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)

◎米 (奈良県)、梅干し (奈良県)、油揚げ (奈良県)、◎小松菜 (奈良県)、青ネギ (奈良県)、人参 (奈良県)、◎舞茸 (奈良県)



食材選びや調理上で工夫したこと (200文字以内)

奈良県で手軽に買える有機野菜の栄養と彩りを意識して選びました。彩りよくさせることで見栄えが良くなり、朝から美味しく味わえると考えたからです。そして調理上で工夫したことは野菜は柔らかく、舞茸は歯ごたえにするために、煮る時間を考えました。本来の味を活かしつつ味噌汁として味わえるようにしました。

大学名	奈良佐保短期大学
チーム名	名前はまだないチーム

生産者さんへのメッセージ

生産して下さいありがとうございます。とても美味しかったです。