

# 宇治香る2度楽しめる贅沢朝ごはん

所要時間  
45分

## コンセプト (200文字以内)

京都文教短期大学は宇治市にあり、宇治茶をふんだんに使用することで地元愛溢れえる朝ごはんにしました。そのまま食べても美味しい、宇治茶をかけてお茶漬けにしても美味しい『2度楽しめる』ところがポイントです。

## 作品の写真 (おむすび2個及び一品料理)



料理名	緑茶漬けおにぎり	
材料 (2人分)	分量	作り方
米	150 g	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 米を洗い鍋に水を入れガス火で炊く</li> <li>2. グリルで鮭を焼き、ほぐしておく</li> <li>3. 梅は種を取り細かく刻む</li> <li>4. 炊けたご飯に鮭、梅、じゃこ、刻みのりを加え混ぜる</li> <li>5. 4を三角に握り盛り付ける</li> <li>6. お湯を沸かしお茶を入れる</li> </ol>
水	225 g	
鮭	70 g	
梅	3個	
じゃこ	30 g	
刻みのり 粉末緑茶	2 g 2 g	

料理名	だし巻き卵～緑茶おろし添え～	
材料 (2人分)	分量	作り方
卵	2個	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 湯を沸かし、かつおだしをとる</li> <li>2. 卵を割り、Aの材料を加え混ぜる</li> <li>3. 油を引いたフライパンで卵を焼く(数回繰り返す)</li> <li>4. 巻きすで形を整える</li> <li>5. 大根をおろし、水気を切る</li> <li>6. 5に緑茶とねぎを混ぜる</li> <li>7. だし巻きを切り緑茶おろしを盛り付ける</li> </ol>
サラダ油	適量	
A		
だし汁 (鰹節、水)	30g (0.6g、40g)	
薄口しょうゆ	3g	
砂糖	2g	
大根 粉末緑茶 九条ネギ(刻み)	150g 2g 5g	

備考	
----	--

近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)
◎米(京都府産)、九条ネギ(京都府産)、緑茶(京都府産)、大根(京都府産)、じゃこ(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)
	<p>私たちは出身地域である京都の有機農産物に着目しました。中でもキャンパスがある「宇治」の産物である「お茶」に着目し、美味しさとアイデア性を活かしたメニューを考案しました。また、近畿の食材をふんだんに使用するように意識をしました。お茶というと飲み物のイメージがありますが、お茶漬けと付け合わせのだし巻き卵に大根おろしと一緒に添えることでお茶の新しい楽しみ方を知っていただけるよう工夫をしました。</p>
大学名	京都文教短期大学
チーム名	宇治っこ

生産者さんへのメッセージ
<p>私たちは京都府産の食材に着目をして使用することにしました。地元の食材を使用することで地産地消に貢献することができ、輸送料も抑えることができ買い手側も安価で購入できなおかつ新鮮なうちに調理ができるので一番良い形で食べることができたと思います。これからも素晴らしい京都の農産物を作ってください。</p>