

花咲く紅しょうが天風おにぎりと さわやかみかんソースのベジブーケ

所要時間
50分

コンセプト (200文字以内)

喜ばしい日の朝に食べたい「簡単に特別な気分を味わえる華やか朝ごはん」がコンセプトです。おにぎりは紅しょうがと天かすを入れることで大阪名物「紅しょうが天」をイメージしており、彩り豊かな焼き野菜は特別な日に贈る花束のように盛り付けました。そして、コンテストを通じて成長した自分達への称賛を表現し、この4年間の集大成としてこのおにぎり1品料理を考え作りしました。



料理名	紅しょうが天おにぎり	
材料 (2人分)	分量	作り方
精白米 水 紅しょうがの汁 にんじん 塩 紅しょうが 天かす 白だし ・ニンジンの皮ふりかけ にんじんの皮 鯖缶の汁 しょうゆ かつお節 ・炒り卵 生卵 塩・こしょう 油	1合 190ml 25ml 1/2本 少々 25g 15g 大さじ2 1本分 30g 小さじ1 少々 1/2個 少々 小さじ1	1. 浸水した米と水にみじん切りしたにんじんと紅しょうがの汁、塩を加え混ぜ、その上に一品料理の方で使用するにんじんを乗せて炊飯鍋で炊飯する。 2. 炊飯後、みじん切りした紅しょうがと天かす、白だしを混ぜる。 3. ラップで丸く成形し、輪ゴム3つをかけてお花の形にし、中央ににんじんの皮ふりかけと炒り卵を乗せて完成。 ・にんじんの皮ふりかけ 1. みじん切りにしたにんじんの皮と一品料理で使用した鯖缶の残り汁を小鍋に入れ、水分が蒸発するまで加熱する。 2. しょうゆ、かつお節を入れて混ぜたら完成。 ・炒り卵 溶きほぐした卵に塩こしょうを入れ、油を敷いたフライパンでかき混ぜながら加熱する。

料理名	彩り野菜のグリル焼き みかんソース添え	
材料 (2人分)	分量	作り方
にんじん 小松菜 黄パプリカ ミニトマト 鯖缶(水煮) ・みかんソース みかん オリーブオイル 白だし 砂糖 こしょう	1/2本 2束 1個 6個 1缶 4個(小) 大さじ1 小さじ1/3 小さじ1 少々	1. にんじんを縦半分になり、断面を4~8枚程度ピーラーで削る。(幅によって調整)削った後、半分を1cm幅のいちょう切りにする。(残りのにんじんはおにぎり用で使用) 2. 1を炊飯鍋のお米の上に乗せ、一緒に炊飯しておく。 3. 小松菜は3cm幅、パプリカは1口大に切り、鯖缶の鯖とミニトマトとまとめてアルミホイルに包み、グリルで10~15分焼く。 4. 焼けたらお皿の上のクッキングシートに移し、炊飯鍋から取り出したいちょう切りのにんじんを乗せる。ピーラーで削ったにんじりはリボンの形になるように組み合わせ、最後にみかんソースをかけたら完成。 ・みかんソース 1. みかん3つを小鍋に絞り入れ、調味料を全て加えてとろみがつくまで加熱する。 2. 冷めたら残りのみかんを絞り入れて完成。

備考 みかんソースは加熱による減色を防ぐために2回に分けて入れています。薄皮は好みで取り除いてください。

近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)
◎小松菜(大阪) ◎ミニトマト(和歌山) ◎みかん(和歌山)

	食材選びや調理上で工夫したこと (200文字以内) 野菜は切ってアルミホイルに包むだけの簡単な工程で、火の通りにくいにんじんは米の上に乗せて一緒に炊飯することで簡単に加熱し、炊飯後に回収しています。にんじんの皮と鯖缶の汁は捨てずに一緒に煮ることでふりかけとして使いました。有機農産物として果物も活用したいという考えからみかんソースを作りました。加熱による退色を考慮し、2度に分けて絞っています。花の形のおにぎりは輪ゴムだけで簡単に作ることができます
	大学名 相愛大学 チーム名 ののこ

生産者さんへのメッセージ
いつも新鮮で美味しい食材をありがとうございます。私たちが健康なのは、皆様がお育てになった農産物のおかげでもあっております。