

丸ごと焼きみかんのさわやか朝ごはん

所要時間
30分

コンセプト (200文字以内)

なにわ特産品の1つである大阪みかんを丸ごと使用し、昆布だしとかけ合わせる新しいおにぎりに仕上げ、大阪の名物料理である肉吸いと合わせました。2品ともにみかんを使用して一体感を出し、食欲の無い朝でも食べやすいさっぱりとした献立にしました。不足しがちな果物や乳製品が摂れるうえに、PFCバランスが良い食事です。調味料には白だしを使用し、複雑な調理方法がないため簡単に早く作れます。



料理名	丸ごと焼きみかんのじゅわっとおにぎり	
材料 (2人分)	分量	作り方
米 だし昆布 しいたけ (軸) みかん プロセスチーズ 塩	1合 20g 1個 (2g) 1個 (60g) 2個 (17g) 少々	①浸水した米に軽く拭いた昆布としいたけの軸を加えて、ガスコンロで炊く。 ②みかんをアルミホイルに包み、グリルで7~10分焼く。 (* 残留農薬等が気になる場合は、アルミホイルで包む前に熱湯に約1分ほど浸けておく) ③みかんは丸ごと1cm角に、チーズも1cm角に切る。 (* みかんの皮は1部を肉吸い用に置いておく。) ④ごはんが炊けたら、しいたけの軸は取り出し、昆布は全量の1/10程度を細切りにする。 ⑤みかん、チーズ、昆布、塩をご飯に混ぜておにぎりを作る。

料理名	梅ポークのみかん香る具たくさん肉吸い	
材料 (2人分)	分量	作り方
豚肩ロース薄切り 絹ごし豆腐 しいたけ (かさ) 春菊 白菜 にんじん ねぎ みかんの皮 料理酒 水 白だし みりん 顆粒だし	60g 170g 1個 (12g) 12g 40g 17g 3g 少々 大さじ1 720mL 80mL 大さじ1 小さじ1/2	①鍋にお湯を沸かして料理酒を加え、豚肉をさっと茹で、ざるにあげる。 ②豆腐、しいたけ、春菊、白菜、にんじん、豚肉を食べやすい大きさに切る。 ねぎは小口切りにしておく。 ③鍋に水、白だし、みりん、顆粒だしとにんじんを入れ、沸騰させる。 ④豆腐、しいたけ、春菊、白菜を入れひと煮立ちさせる。 ⑤豚肉を入れ、弱火で温める。 ⑥器に盛り、ねぎをのせ、みかんの皮を削る。

近畿の食材 (◎は近畿の有機農産物等)

◎みかん (大阪産)、◎春菊 (大阪産)、◎ねぎ (大阪産)、豚肉 (大阪産)、豆腐 (大阪産)、しいたけ (兵庫産)



食材選びや調理上で工夫したこと (200文字以内)

みかんはホイル焼きにすることでよりジューシーで甘く、皮まで食べられるようにしました。みかんとにんじんは皮ごと、しいたけの軸も出汁に、出汁取り後の昆布もおにぎりの具に使い、廃棄を最小限に抑えました。豚肉は甘みのある脂身で柔らかい大阪梅ポークを使用し、料理酒と一緒に一度茹でることで、より柔らかく、臭みが残らないようにしました。食材は大学のある大阪産にこだわり、なにわ特産品、大阪産(もん)を選びました。

大学名 羽衣国際大学
チーム名 YMM

生産者さんへのメッセージ

おいしい食材を育て、届けてくださりありがとうございます。これからも残さずにおいしく食べ、魅力を伝えていきたいと思っております！