

エントリーシート

作品名	純 味～郷土愛～
	
作品に関するコメント	【なぜ今回の作品を創造しエントリーしたか？】 今回この作品を作るにあたって思ったのが【感謝の気持ち】でした。食材を生産・運輸・そして調理する人々すべてに感謝をすること。私たちは1人では生きていけません。家族や友達、地域や社会の人々、それらを取りまく自然そして農産物の命、すべてのものに感謝しなければいけないのではないかと思います。私たちは生きているのではなく自然に生かされていることを忘れずに手をあわせていただきます！をする、この気持ちこそが感謝の現れでありこの作品に込めた想いでもあります。それが近年問題になっている食料自給率の低下、食品ロスの増加に歯止めをかけられると信じています。高値だから食べないという考えではなく価値ある食材をおいしくいただくことを多くの人に理解してもらいたいと思ったのがエントリーのきっかけです。 【自分が工夫した点、アピールしたい点】 作品は、今まで学んだことを最大限に発揮し、山の幸・海の幸・農産物と多くの国産食材を使用し栄養面をも考え、また、五感を感じられるような料理に仕上げました。どの作品もあっさりした味付けにし【純の味】を味わえるようにしました。“わかめご飯”は、我が家のお米・三陸産のわかめを使用し昆布だしで炊き上げわかめの風味とごまの風味を残すような調理を心がけました。“ひつつみ汁”は祖母から教わった味です。私の地元岩手県の郷土料理です。多くの国産食材を1つの鍋で1回に煮るのではなく、食材ごとに分けて煮るという手間を加えるだけで澄んだ汁物ができました。“牛肉と大根の味噌だれ”は自家製味噌でたれを作り、牛肉や大根の食材本来の味を邪魔しないような味付けを心がけました。父の自慢の牛肉である‘岩手しわもちもち牛’のサーロインを使用しました。“山菜あんかけ豆腐”は国産大豆の豆乳を使い手作りした豆腐です。国産の山菜をふんだんに使い、最後に食べるラー油でピリ辛に仕上げました。

食 材 (2 人分)	わかめご飯 ・昆布だし 150ml ・酒 大 1/2 ・塩 少々 ・薄口醤油 小 1/2 ・乾燥わかめ 2g ・ごま 少々 ひつつみ汁 ・混合だし 500ml ・ひつつみ粉(南部小麦)80g ・水 40ml ・鶏もも肉 30g ・笹がきごぼう 50g ・だいこん 80g ・にんじん 25g ・しめじ 20g ・ねぎ 少々 ・酒,塩,薄口醤油 各大1 ・味噌 少々 牛肉と大根の味噌だれ ・牛肉 60g ・大根 180g ・混合だし 適量 ・みりん,薄口醤油 大1 ・かいわれ 唐辛子 少量 山菜あんかけ豆腐 ・豆乳 250ml ・にがり 8ml ・山菜ミックス 40g ・混合だし 100ml ・塩,みりん 各少々 - 薄口醤油, ラー油, - 水溶き片栗粉
調理方法 調理時間 (約 60 分)	わかめご飯 ・お米は洗米し 30 分ほど吸水しておき、だしと調味料を入れ炊飯器で炊く ・炊きあがって蒸らしたら一口大に切ったわかめを入れ混ぜる ・食べる前にごまを煎り、包丁で少し切りご飯の上にかける ひつつみ汁 ・ひつつみ粉と水を混ぜ一固まりになるまでこね合わせ 30 分ねかす ・大根とにんじんをいちよう切りにし、だいこんとにんじん・ごぼうをそれぞれさっと火を通す ・鍋にだし汁を入れ火にかけ、一口大に切った鶏肉、薄くのばしたひつつみを入れどちらも火が通るまで煮る ・しめじ、にんじん・ごぼう、だいこんの順に入れ、あまり沸騰させないように注意し、調味料で味をつけ、器に盛ったら小口切りのねぎを添える 牛肉と大根の味噌だれ ・大根は皮を剥き面取りをし、隠し包丁を入れ、かぶるくらいのだし汁で中に火が通るまで煮る ・牛肉は一口大にし、少量の塩をかけフライパンで焼く ・皿に煮た大根、牛肉の順に置き、少量のだし汁と調味料をあわせ煮詰めたたれを上からかけ、飾りにかいわれ大根と糸唐辛子を添える 山菜あんかけ豆腐 ・豆乳とにがりを混ぜ合わせ容器に入れ電子レンジで加熱する ・山菜ミックス・だし汁・調味料を鍋にいれ火にかけ最後に水溶き片栗粉でとろみをつけたら皿に盛った豆腐の上にかける