

エントリーシート

作品名	素材の味を大切に！ 夏のバランスごはん
	
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？】 大学で食について今まで知らなかったたくさんのことを学ぶことができたので、それを活かし様々な面から考えて一つの食事を作りたいと思いました。 今回は「国産食材を上手に利用した健康料理」がテーマということなので、特に、食糧自給率が低下していることを意識して、食べる人が食材に興味をわき、日本での農の状態を少しでも考えさせるような献立を目指しました。 また、健康料理ということで、栄養バランスをよく考え食材を選びました。 【自分が工夫した点、アピールしたい点】 日本の食材を使うということで、まずは素材を大切にしようと考えました。使用する食材は旬の夏野菜を選び、また、大きく形を残したまま調理して、目でも舌でも食材を強く感じるようにしました。特に最近使用している国産のにんじんはとても甘みが強く、もともとにんじんが少し苦手だったわたしも好きになることができたので、揚げびたしやひじきごはん、シャーベットなど様々なかたちで使用しました。加えて、旬の野菜を使ったことで季節感も大切にしたいと思い、氷入りの冷や汁や、酸味のきいたシャーベットをつけました。冷や汁はお好みでごはんにかけてもいいように、ひじきごはんは味付けを控えめにし、2度楽しめるようにしました。 また、栄養計算を行い、たんぱく質・脂質・炭水化物の割合が理想値になるようにし、さらに、日本人が不足しがちであるカルシウムが補えるよう、ごはんにはひじきを、デザートには牛乳とヨーグルトを取り入れました。 夏を意識した献立なので、夏バテで食欲が低下してしまうことも考え、食器選びや盛り付けも、よりおいしそうに見え、食欲をそそるように心掛けました。

食 材 (4人分)	【ひじきごはん】 ごはん 4 杯分、ひじき（乾） 20g、油揚げ 1/2 枚、にんじん 15g、煮汁（だし汁 50ml、しょうゆ大さじ 2、砂糖大さじ 1、みりん大さじ 1） 【冷や汁】 だし汁 600ml、みそ 40g、すりごま大さじ 1、きゅうり 1 本、しそ・みょうが各適宜 【揚げびたし】 かぼちゃ・なす・にんじん・れんこん各 4 切れ、アスパラ・オクラ各 2 本、ミニトマト 4 つ、豆腐 1/2 丁、いわし 2 匹、片栗粉・しそ・大根・めんつゆ各適宜 【にんじんシャーベット】 にんじん 40g、100%野菜ジュース（にんじんベース）100ml、牛乳 100ml、ヨーグルト 100g、はちみつ大さじ 1、レモン汁大さじ 1、にんじん適宜
調理方法 調理時間 (約90分)	【ひじきごはん】 ① ひじきはもどし、油揚げは湯通しして細切り、にんじんは千切りにする。 ② 鍋に煮汁を煮立て、①を加え、煮汁がなくなるまで煮詰める。 ③ ごはと②を混ぜ合わせる。 【冷や汁】 ① みそとごまを混ぜ合わせ、だし汁で伸ばしていく。 ② 薄切りにしたきゅうりをくわえ、千切りにしたしそとみょうがをかざる。 【揚げびたし】 ① 野菜はそれぞれ素揚げに、豆腐といわしは片栗粉をつけて揚げる。 ② お皿に盛りつけて麺つゆをかけ、しそ・大根おろしをかざる 【にんじんシャーベット】 ① にんじんはすりおろしてジュースと混ぜる。 ② ヨーグルト・牛乳・はちみつを混ぜ、1 とレモン汁を加えさらに混ぜる。 ③ バットにながし冷凍庫で冷やし固める。 ④ フォークで崩しながら器にもり、グラスセにしたにんじんをかざる。