

お茶香る新感覚おにぎりと里芋の粕汁

(3人分)



【審査時コメント】

自分が伝えたかったことやもち麦のこと、地産地消のことを伝えられていい機会だったと思います。



お茶香る新感覚おにぎり<材料>

米	2合
精麦もち麦	100g
水	2合分
水	200cc
茶葉(やしろ茶)	小さじ2
チーズ	24g
干しエビ	8g
塩	少々

里芋の粕汁<材料>

大根	45g(約1.5cm)
ニンジン	20g(約1.5cm)
だし汁	600cc
豚肉	50g
里芋	100g(2個)
酒粕	120g
みそ	小さじ1
塩	少々
ネギ	適当

お茶香る新感覚おにぎり<作り方>

- ① 米を水洗いし、炊飯器の目盛通りに水加減する。もち麦を水洗いし、炊飯器に入れ、水(200ml)を追加する。米ともち麦を軽くかき混ぜ、1時間ほど給水させて炊飯する。
- ② 茶葉をすりつぶしておく。
- ③ ②を炊きあがったご飯に加えてざっくりと混ぜ蒸らす。
- ④ チーズを角切りにする。
- ⑤ ④と干しエビを③に入れ混ぜる。
- ⑥ 手に塩をつけ、にぎると完成。

里芋の粕汁<作り方>

【だし汁】※約800ml作れる

1. 鍋に水を1000cc入れる。
2. 昆布10gを鍋に入れ、火にかける。(昆布は水から入れる)
3. 沸騰直前に昆布を取り出す。このとき、グツグツ煮立たせないようにする。
4. 昆布を取り出したらすぐにかつおぶし40gを入れ、浸した後火を止め、2分程置く。
5. ザルにキッチンペーパーを敷いて、だしがらを取り除く。

- ① 大根、ニンジンはいちょう切り。豚肉は一口サイズに切る。ネギは小口切りにする。
- ② 里芋は食感が残る大きさにする。
- ③ だし汁600mlを火にかけ、大根、ニンジン、豚肉、里芋を入れる。
- ④ 具材に火が通ったら、酒粕を溶かし、塩で味を整える。
- ⑤ みそを追加で溶かしてネギを添えたら完成。