

テーマ：新しい時代の“SHIN化”するレシピ ～あいちから～

※各枠の大きさは変更可。配置の変更不可。



|  |  |
|--|--|
| <p>タイトル<br/>野菜もりもり味噌クリームドリア</p>  | <p>ふりがな<br/>チーム名<br/>                  ハッピー中部</p>  |
| <p>材料（1人分）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・飯(あいちのかおり) 170g</li> <li>・玉ねぎ 50g</li> <li>・にんじん 30g</li> <li>・なす 25g</li> <li>・ブロッコリー 45g</li> <li>・エリンギ 30g</li> <li>・合い挽き肉 60g</li> <li>・ほうれん草 50g</li> <li>・ミニトマト 20g</li> <li>・八丁味噌 9g</li> <li>・バター 4.5g × 2</li> <li>・チーズ 10g</li> <li>・薄力粉 9g</li> <li>・牛乳 170g</li> <li>・塩こしょう 少々</li> <li>・ニンニク 1片</li> </ul> | <p>作り方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ガーリックライス</li> <li>①熱したフライパンに、バターを溶かしみじん切りにしたニンニクを香りが立つまで炒める。(中火)</li> <li>②みじん切りにした玉ねぎ・にんじん・ブロッコリーの茎を炒めて、火が通ったら、ご飯を炒めて別に皿にうつす。</li> <li>・味噌クリームソース</li> <li>①熱したフライパンにバターを溶かし、ひき肉を炒める。(中火)</li> <li>②粗みじん切りにした、なす・エリンギを加えて炒める。</li> <li>③小麦粉を加えて炒め、牛乳を少しずつ加える。</li> <li>④とろみがついてきたら、八丁味噌を加え、煮詰める。</li> <li>・盛り付け</li> <li>①ガーリックライスを盛り、その上に電子レンジ加熱したほうれん草をのせる</li> <li>②その上から、味噌クリームソースをのせ、電子レンジ加熱したブロッコリー、チーズ、1/6カットしたミニトマトをトッピングして、チーズがとろけるまでトースターで焼く。</li> </ul> |
| <p>1人分の値段            397 円<br/>※材料費は2人分で1000円以内です。</p>   |  |

|  |   |
|--|---|
| <p>学校名<br/>中部大学</p>  | <p>コラボの理由(きっかけ、経緯、想い等)</p>  |
| <p>参加者名(3名)</p> <p>※大会公式HP等における御名前の公表について、どちらかにチェックしてください。不可の場合、御名前の公表はいたしません。</p> <p>野畑 明里                    <input checked="" type="checkbox"/>可 <input type="checkbox"/>不可</p> <p>林 里歩                        <input checked="" type="checkbox"/>可 <input type="checkbox"/>不可</p> <p>西村 瑛美理                <input checked="" type="checkbox"/>可 <input type="checkbox"/>不可</p> | <p>愛知の食材の中でも伝統のある八丁味噌を今回のテーマであるSHIN化に合わせて現代風にアレンジして継承していきたいと思いました。</p> <p>また、私たちにとって、八丁味噌はなじみがあり、八丁味噌と言えば、味噌汁や味噌煮込みうどんなどといった固定された料理しか思いつかない人が多いと思いますが、調理方法や組み合わせる料理によって幅広い料理に使えるということを伝えたかったので、今回、八丁味噌でコラボしました。</p> <p>愛知県は、野菜摂取量が他県に比べて少ないので、野菜を多く摂取できるように、なじみのある八丁味噌と現代で普及している洋食を組み合わせることによって、野菜を食べやすい料理にして、たくさんの野菜を摂取してもらいたいという想いでレシピを考案しました。</p>  |
| <p>いいともあいちネットワーク会員名(企業名・生産者名等)<br/>株式会社<br/>まるや八丁味噌</p>  | <p>アピールポイント(例:どの部分が“SHIN化”したか。地産地消を意識してどのような食材を使用したか。等)</p> <p>今回のテーマに合わせて以下のことを意識しながら、料理を作成しました。</p> <p>進化:ドリアに用いた八丁味噌クリームソースをあらゆる料理に用いることができる</p> <p>深化:調理方法の工夫により、食材の栄養素の効果を引き出す</p> <p>伸化:横展開のつながりを同じ加工法(発酵食品)による食品のつながりと考え、それらの食品を組み合わせることで用いることによって、よりその加工法による食品の効果を期待できるようなものを作る</p> <p>新化:洋と和を組み合わせる</p> <p>野菜は1日350g摂取することが推奨されており、1食約117gが目安ですが今回のレシピでは230gの野菜を摂取することができます。PFCバランスの基準値はタンパク質13~20%、脂質20~30%、炭水化物50~65%となっていて、今回のレシピではタンパク質16%、脂質29%、炭水化物54%と、すべて基準値内で、PFCバランスのとれたレシピになりました。また、日本人の食塩摂取量が多くなりがちなので、ナトリウムの排泄を促進させる作用のあるカリウムを多く摂れるレシピにしました。</p> <p>八丁味噌をクリームソースに用いることで濃厚なコクを出しました。また、発酵食品である味噌と野菜と一緒に摂ることでシンバイオティクスによる相乗効果が得られ、腸内環境を整える作用が期待できるレシピにしました。</p> <p>ドリアは、色味が偏ってしまうため、緑黄色野菜を使って彩りよく盛り付けました。</p> <p>調理法の工夫として、ほうれん草やブロッコリーは茹でるのではなく電子レンジで加熱することで水溶性ビタミンの損失を抑えました。また、ブロッコリーの茎を細かく刻んでガーリックライスに入れ、普段廃棄してしまう部分を活用しました。</p> |