

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 八丁味噌使用！韓国風混ぜきしめん</p>	<p>ふりがな すぎきしめん</p> <p>チーム名</p>
<p>材料（1人分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・骨げんきしめん（冷凍） 100g ・鶏卵 50g ・ほうれん草 50g ・いりごま 1g ・にんじん 30g ・(A)しょうゆ 3g ・(A)ごま油 3g ・(A)鶏がらスープの素 1g ・レンコン 30g ・豚ひき肉 60g ・ニンニク 2g ・しょうが 2g ・(B)砂糖 3g ・(B)水 50ml ・(B)鶏ガラスープの素 1g ・(B)八丁味噌 18g ・水溶き片栗粉 5g ・ごま油 6g ・ゆずの皮 1g ・糸唐辛子 0.5g 	<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 沸騰した湯に卵を入れて15分温める。その後、氷水で冷まし温泉卵の完成。 ② 鍋にお湯を中火で沸かし、沸騰したらほうれん草を茹でる。しんなりしたらざるに上げ、水気を絞り約3cm幅に切る。 ③ にんじんを高さ4～5cmの千切り、レンコンは輪切りにして茹でて、しんなりしたらざるに上げ水気を切る。 ④ にんじんは(A)、ほうれん草は(A)といりごまを加えて和える。 ⑤ 中火で熱したフライパンに、ニンニク、しょうが、豚ひき肉を入れて炒める。 ⑥ 豚ひき肉に火が通ったら(B)を加えてひと煮立ちさせる。 ⑦ 2分ほどからめたら水溶き片栗粉を回し入れる。 ⑧ 「骨げんきしめん」を電子レンジで3分20秒温める。水でほぐし、ごま油でからめる。 ⑨ お皿に⑧を盛り、トッピングを乗せたら完成。
<p>2人分の値段 920円 ※材料費は2人分で1000円以内です。</p>	

<p>学校名 椋山女学園大学 生活科学部 管理栄養学科</p>	<p>コラボの理由（きっかけ、経緯、想い等）</p> <p>先輩方が考案した「骨げんきしめん」の魅力により多くの方に知ってもらいたいと思ったことがきっかけです。近年、若い女性や高齢者を中心にカルシウム不足が問題となっています。カルシウムは、骨や歯の形成に大変重要であり、カルシウム不足は骨粗鬆症を引き起こしてしまう原因でもあります。「骨げんきしめん」には、カルシウムやビタミンDが豊富に含まれており、手間をかけずに手軽に栄養素を摂取できるきしめんです。このきしめんを使って新しいきしめんの食べ方を考案し、カルシウムを身近に感じてもらいたいと思っています。</p>
<p>参加者名（3名）</p> <p>※大会公式HP等における御名前前の公表について、どちらかにチェックしてください。不可の場合、御名前前の公表はいたしません。</p> <p>倉知里奈 <input checked="" type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 不可</p> <p>近藤陽菜 <input checked="" type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 不可</p> <p>近藤真衣 <input checked="" type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 不可</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） 秋田製麺所</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>今回使用した麺は、愛知県のおいしい麺「秋田製麺所」の「骨げんきしめん」を使用しています。すっきりとした味わいの黄色いきしめんの小麦は、農薬不使用の愛知県産「きぬあかり」です。食の安全性への注目が高まっている中で、健康を意識したきしめん料理である。</p> <p>現在、若者の間で流行している韓国料理を愛知のきしめんを融合して料理を考案した。韓国料理の中でも、幅広い世代が知っているビビンバをモチーフにすることで多くの世代に愛される料理になるのではないかと考えた。味噌カツや味噌煮込みうどん、どて煮など愛知の料理には欠かせない八丁味噌を取り入れることによって、愛知らしいレシピに仕上がった。また、愛知の食材であるレンコンを使用し、レンコンそのものの味わいとシャキシャキとした食感を楽しんでもらうため、あえて味付けはしていない。上に添えることでレンコンをお花に見立て、見た目がかわいらしく興味を引くように仕上げた。アクセントとしてゆずの皮をトッピングし、さわやかな風味も感じられるように工夫した。</p> <p>秋田製麺所の「骨げんきしめん」と韓国料理のコラボで愛知の伝統的な八丁味噌、レンコンを使用することで、愛知の魅力を若者から高齢者まで幅広い年代の方に楽しんでもらえる“SHIN化”した料理である。</p>	