



タイトル	SHIN・おぼろみそめん ～ R5 style ～		
チーム名	R5 style		
学校名	金城学院大学		
参加者名	近藤祥代	池田菜摘	加藤祐海
いいともあいち会員名	株式会社 55style		
コラボした食品・食材	愛知県三河産小麦粉 100%配合自家製麺（「きぬあかり」「ゆめあかり」使用）		

## コラボの理由

「“あいちの食”を地産地消から考える」。このコンテストを知った時に、真っ先に思い浮かんだのが、学校給食で慣れ親しんだ「おぼろみそめん」をアレンジすることでした。「おぼろみそめん」は愛知県で昔から食べられている豆みそ（赤みそ）を使った、名古屋市内の小学校の給食にも採用されている地元食です<sup>1)</sup>。

今回のレシピでは、食育・地産地消という観点から、ネットワーク会員である企業様の生産・製造される商品をおいしく取り入れたいと考え、会員名簿を確認していたところ、名古屋を拠点に世界に出店されている「フジヤマ 55（株式会社 55style）」を発見しました。

以前から、株式会社 55style の澤代表職人の活動を SNS を通じて拝見する中で、数年前に愛知県産小麦粉を使用した自家製麺づくりに取り組まれていたことを思い出し、思い切って SNS を通じ、自家製麺を利用させていただけないか澤代表に連絡をさせていただいたところ、快諾いただき今回のコラボが成立しました。

私たちが株式会社 55style 様とコラボすることで、地元食「おぼろみそめん」を R5（令和 5 年）style にドレスアップさせ、「SHIN・おぼろみそめん」で持続可能な食について考えるレシピを作成したいと考えました。

参考 1) 「おぼろみそめん-名古屋市」

<https://www.city.nagoya.jp/kyoiku/cmsfiles/contents/0000141/141216/oboromisomen.pdf>

## 「持続可能な食」のポイント

今回のレシピでは「持続可能な食」として、SDGs の観点から次のようなポイントに対して重点的に取り組んでいます。

- ・地産地消の取り組みとして、愛知県産の農産物や商品を扱うアンテナショップ「ピピっと愛知」や産直の販売所を利用して商品を購入しています。普段から生産地や生産者を意識して購入することが大切だと考えます。また、今回は出汁を用いることで海産物も取り入れました。購入することが農業や漁業といった一次産業保護につながると考えます。



- ・地産のものを積極的に取り入れることで、輸送の負担が少なくなり、環境に良い影響を与えます。愛知県は、農産物において全国トップクラスの生産を誇ります。また、ネットワーク会員である企業様の商品には、私たちの食卓に欠かせないものが数多くあります。



- ・フードロスを減らす取り組みとして、賞味期限の近いものの購入を心掛け、野菜の皮や出汁の素材も料理に使うことで、廃棄物の減少に取り組んでいます。



- ・食に興味を持ってもらうことが食育には大切だと考えます。どのような素材で作られているのかをアピールするためにトッピングには料理に利用した野菜を載せました。また、ソースとスープを自ら混ぜる、味変素材を入れることで味の変化を楽しんでもらう工夫をしています。



- ・健康的な生活にはまず、健康な食事から。今回のレシピでは、岡崎発祥の八丁味噌をはじめ、納豆、トマト、昆布、鰹節など様々な素材の旨味を活かすレシピにしました。



<栄養成分表示（1人前）> カロリー 690kcal たんぱく質 27.8g 脂質 22.5g 炭水化物 102.5g  
食塩相当量 3.3g 使用した野菜の量 272g PFC比 16：29：51

地元食である「おぼろみそめん」を食材の相乗効果で深化させ、ネットワーク企業の商品を数多く取り入れることでさらに伸化させ、令和（R）の時代に新化（Renew）・進化した、愛知の食の真価を発揮するレシピを目指しました。

## 完 成 品 の 写 真



(おぼろみそめん拡大写真)



(全体写真)

### 材 料 (2人分)

昆布	10g	
鰹節	10g	
◎玉葱	200g	※ (A) 100g + (B) 100g
◎南瓜	70g	※ (A) 実50g+ (B) 皮20g
◎蓮根	30g	※ (B) 30g
しめじ	30g	※ (B) 30g
人参	80g	※ (A) 50g + (B) 30g
◎なす	30g	※ (B) 30g
◎キャベツ	50g	※ (A) 50g
◎冬瓜	50g	※ (A) 50g
万能葱	5g	
ひき肉	40g	
塩	2g	※ (A) 1g + (B) 1g
◎無調整豆乳	200g	
◎トマトペースト	1袋(18g)	
◎ごま油	10g	※ (B) 5g × 2回
小麦粉	2g	
◎八丁味噌	10g	
◎合わせみそ	5g	
◎みりん	5g	
カレー粉	0.5g	
砂糖	1g	
◎納豆	1パック(40g)	
◎リンゴ酢	15g	
◎レモン汁	5g	
黒胡椒	0.6g	
◎半熟卵	2個	
◎ヨーグルト	2個	
◎ミニトマト	2個	
◎めん	200g	

※愛知県産の食材には◎をつけてください

### 作 り 方

- ・ 昆布と鰹節をミルで粉碎しだしパックの袋に入れる。鍋に水 800g を入れ、出汁を煮だす。
  - ・ 蓮根の皮をよく洗う。玉葱、南瓜、蓮根、人参、なすからトッピング用のスライスを2枚作る。しめじは小さなブロック2つをとる。南瓜は皮と身を分け、万能葱は小口切りにする。
  - (A) スープの作り方
  - ・ スープ用の野菜は太めの千切りにする。
  - ・ 出汁 500g と塩を鍋に入れ、野菜を入れた後、ひき肉をざるに入れて色が変わるまで茹でた後に取出し、残りの野菜を中火で 10 分程度煮る。
  - ・ 豆乳とトマトペーストを加えブレンダーで攪拌した後、盛付の直前に温める。
  - (B) ソースの作り方
  - ・ ソース用の具をフードプロセッサーに入れ、細かなみじん切りにする。
  - ・ フライパンにごま油を入れ、みじん切りの野菜に塩をふりを軽く炒める。野菜に火が通ったら茹でたひき肉を追加する。
  - ・ 火が通ったら小麦粉をふるいながら入れ、よく混ぜる。
  - ・ 八丁味噌、合わせみそ、みりん、カレー粉、砂糖、だしパックの中身を出汁 100g とよく混ぜてからフライパンに追加する。
  - ・ 小鍋に水を沸騰させ、納豆を 1 分茹でた後、水でよく洗って粘りを取り、フライパンに追加し温める。
  - (C) 合わせ酢
  - ・ 出汁 30g とリンゴ酢、レモン汁を合わせる。
  - (D) トッピング
  - ・ トッピング用の野菜はグリルにホイルを敷き中火で 5 分焼く。容器に卵を割り入れフォークで穴をあけ、水を入れて 600W の電子レンジで 1 分 10 秒温める。
- 麺をゆで、湯切りした後、ごま油を和えてからソースと絡め、スープとともに器に盛付けトッピングを飾る。

2人分の材料費           900           円