

タイトル	親子&兄弟丼		
チーム名	じぇりーふいっしゅ🍷		
学校名	学校法人越原学園 名古屋女子大学		
参加者名	高倉夢羽	富田 桃佳	中澤 れいあ
いいともあいち会員名	のだみそ株式会社		
コラボした食品・食材	八丁味噌		

## コラボの理由

のだみそさんは、味噌の見学を行うなど味噌文化を伝える活動をしていらっしゃいます。味噌は手間のかかる作業が伴います。そんな丹精込められて作られた味噌は人々の食卓を支えています。

味噌には様々な効果があります。筋力アップ・コレステロールの吸収を抑制する・血糖値や血圧の上昇抑制・記憶力や認知力を高める・美肌効果・疲労回復などです。腸内の環境を整えてくれる発酵食品で、とても体に良いです。海外からも注目されている日本を代表とする調味料です。その効能の高さから「味噌汁は医者殺し」「医者に金を払うなら味噌やに払え」というようなことわざもあるほどです。

味噌は各地域によって作られており、その土地によって食べられる味噌も違います。今回は愛知の食文化を代表とする「八丁味噌」を使用させて頂きました。子供からお年寄りまで好まれる「親子丼」に加えることで、深いコクが出ました。とろとろの玉ねぎと一緒に少し変わった親子丼で愛知の食育を推進するレシピを考案しました。

## 「持続可能な食」のポイント

私達は「持続可能な食」は地域の食文化を継承する・地産地消の物を使う・食材を無駄なく余らせないことだと考えました。

ポイントの1つ目は、愛知県の食で欠かせない調味料は「味噌」を使用したことです。味噌も各地で様々な種類があり、愛知県は濃厚なコクや香りが良い「八丁味噌」が各家庭で使われています。高温多湿で食物の酸敗がおこりやすい愛知の気候では、八丁味噌は米味噌や麦味噌と比べて高温に耐えることができ、長期間保存できるので昔から多くの料理に使われているそうです。食材の旨味を高めてくれる為、食卓に欠かせない存在です。味噌を使った料理では、味噌煮込みうどん・田楽・とんかつなど愛知県民のソウルフードとして愛されています。愛知県には味噌メーカーがたくさんあり食文化だけでなく、産業としても愛知を支えています。そんな味噌はこれからも継承していきたい大切な食文化だと思いました。今回は地元の味噌会社さんの八丁味噌を使いました。

ポイントの2つ目は、材料は各家庭の冷蔵庫に普段常備されているものを使いました。それゆえ、新たに買い物に行かなくても家にある食材でつくることができます。

今回料理を作った時に感じたことは「卵」の値段の高騰です。卵はどの家庭にもあり、家庭の食卓を支えています。しかし今卵の値段が高騰しており、スーパーで買い物をする際や外食をすると卵を使った商品・メニューが減っていて驚きました。改めて卵の偉大さを感じました。卵は料理のバリエーションが豊富かつ、栄養バランスがとても良い食材です。たんぱく質を摂りたい時には欠かせません。そんな卵を応援したいと思い、卵をたくさん使った親子丼にしました。「味噌」の原料の大豆製品である「あげ」を使ったので名前を親子&兄弟丼にしました。

## 完成品の写真



### 材料（2人分）

- ・ご飯 2膳
  - ・卵 3個
  - ・鶏モモ肉 50g
  - ・あげ 1枚
  - ・玉ねぎ 70g（小1個）
  - ・にんじん 30g（5分の1）
  - ・しめじ 30g（5分の1株）
- （調味料）
- ・水 80cc
  - ・だしの素 大さじ1
  - ・砂糖 大さじ2分の1
  - ・醤油 大さじ3
  - ・みりん 大さじ1
  - ◎味噌 大さじ1
  - ・片栗粉 小さじ2
- 
- ・刻みのり お好みで
  - ・ほうれん草などの青菜 お好みで

### 作り方

- ①鶏肉は一口大、あげは薄く切る。玉ねぎは薄くスライスし、にんじんはいちょう切り、しめじは石づきをとりのぞき、ばらす。
- ②卵をボウルに割り入れ、よく混ぜる。
- ③鍋で鶏肉、あげ、野菜を炒める。
- ④③に水、だしの素、砂糖、醤油、みりん、味噌を加える。
- ⑤野菜がしんなりしたら片栗粉を加える。
- ⑥溶いた卵を添え少々煮る。卵がとろとろの半熟状態になったら火を止める。
- ⑦ご飯のうえにのせ、上にお好みで刻みのりやほうれん草などの青菜をトッピングする。

※愛知県産の食材には◎をつけてください

2人分の材料費 360 円