

タイトル	海苔にのってるパイ		
チーム名	のりRENジャー		
学校名	国際調理師専門学校 名駅校		
参加者名	林 蓮	塚本 槍馬	山本 皐瑛
いいともあいち会員名	立石海苔店		
コラボした食品・食材	鬼崎産焼き海苔 愛知県産黒のりバラ干し		

コラボの理由

日本人には馴染み深い食材の「海苔」。手巻き寿司、のり巻き、おにぎりなど様々な料理に使用されています。メンバーのみんなも大好きな海苔をたっぷり使用した料理を作りたいと思い、愛知県産にこだわった海苔作りを行っている立石海苔店様にコラボをお願いしました。

送っていただいた商品と一緒に、商品の特長が書かれている用紙が同封されており、焼き海苔の種類によって、色・香り・味・溶けやすい海苔・溶けにくい海苔があり、その特長によって、料理に使用する海苔が違うことを知りました。

「持続可能な食」のポイント

〈健康効果：深化〉

海苔について調べた所、多くの栄養素が含まれている事がわかりました。

海苔の3分の1は食物繊維であり、食物繊維には腸内環境を整え、ダイエット効果があります。

他の栄養素として、ビタミン C、疲労回復に効果があるビタミン B1・B2、たんぱく質、ガン予防、生活習慣病に効果があるEPA という栄養素も含まれており、手軽に食べることが出来る海苔に、多くの栄養素が含まれていることに驚きました。

栄養たっぷりの海苔をたくさん摂取するためにつくだ煮を作り、キッシュに入れようと考え、提供していただいた焼き海苔3種類でつくだ煮を作り、その中で一番味濃く溶けやすい鬼崎産焼き海苔をキッシュに使用することにしました。

キッシュの具材には、食育のテーマである「あいちの食を地産地消から考える」をもとに、愛知県産のミニトマト、しらす、ほうれん草、立石海苔店様のバラ海苔を使用しました。

キッシュ作りは具材に旬の食材を使用したり、家族が好きな具材を入れたりなど、オリジナルのキッシュを作ることができるので、家族や友達で楽しい食卓を囲むことが出来ると思います。

完成品の写真



材料（2人分）

海苔のつくだ煮

焼き海苔	3枚
A しいたけ戻し汁	45g
A 醤油	36g
A 酒	30g
A みりん	18g
A 砂糖	2g

冷凍パイシート	2枚	シュレットチーズ	50g
牛乳	100cc	海苔のつくだ煮	30g
卵	2個	パルメザンチーズ	10g
ブロックベーコン	50g		
◎ミニトマト	8個		
◎しらす	20g		
◎ほうれん草	1/2束		
◎バラ海苔	3g		
玉ねぎ	1/4個		
塩	少々		
胡椒	少々		

作り方

つくだ煮

- ①海苔を適当な大きさにちぎり鍋に入れる。
- ②鍋にAの調味料を加える。火にかける前に海苔を軽く押さえて調味料に浸し、2~3分くらいおいて海苔をふやかす。
- ③鍋を中火にかけ沸いてきたら弱火にして煮詰める。

キッシュ

- ①ベーコン、ほうれん草、玉ねぎ、トマトを切る。ほうれん草は下茹でをし、冷ます。
- ②ボウルに卵、牛乳、パルメザンチーズ、塩、こしょうを入れて混ぜる。
- ③ベーコン、玉ねぎをフライパンで炒め、粗熱がとれたら②のボウルに入れる。しらす、ほうれん草を加える。
- ④パイシートを2枚並べて伸ばし、型に敷きフォークで底に穴を開ける。海苔のつくだ煮をひき③を流し入れ、200℃のオーブンで30分焼く。
- ⑤取り出したら、バラ海苔、シュレットチーズをのせ、チーズに焼き色がつくまで焼く。

※愛知県産の食材には◎をつけてください

2人分の材料費

700 円