

タイトル	“一緒に作る&食べる楽しみ” 想いを繋げるでらうま八丁味噌巻き寿司		
チーム名	味噌団子3兄弟		
学校名	名古屋栄養専門学校		
参加者名	稲井 千紘	坂下 実優	佐野 慶太郎
いいともあいち会員名	株式会社まるや八丁味噌		
コラボした食品・食材	三河産大豆の八丁味噌 300g		

## コラボの理由

私たち3人は栄養士を目指す専門学校の1年生です。学校の調理実習や授業で八丁味噌が取り上げられる機会が多く、八丁味噌に親近感がありました。愛知飯といえば「味噌カツ」や「味噌煮込みうどん」など八丁味噌を使用する料理が多く、もっと八丁味噌の可能性を広げたいと思い、まるや八丁味噌様にコラボレーションを依頼しました。

初めはピザやトルティーヤ、いなり寿司、チーズケーキなどジャンル問わず10種類以上の料理を試作しましたが、なかなか「八丁味噌らしさ」を活かせるレシピが完成せず苦戦しました。そんな折、メンバーの1人が岡崎出身ということもあり、チームメンバーで実際に味噌蔵見学をさせていただきました。蔵に入ると味噌の独特の風味に包まれ、大きな味噌桶に圧倒されました。また、創業当時から使われている味噌樽があったり、味噌蔵の前に東海道が残されていたりとまるや八丁味噌様の伝統と味噌愛を感じることができました。三河の有機大豆で時間をかけて作られる八丁味噌の魅力を身近に感じることができるよう、何度も試作を繰り返して八丁味噌に馴染みのない方はもちろん幅広い年代の方が手軽に楽しめるレシピを追求しました。

## 「持続可能な食」のポイント

今回のテーマである4つの“SHIN化”と私たちが考える「持続可能な食」に対する想いをレシピに込めました。

新化：“八丁味噌チャーハン”

肉味噌をご飯に混ぜるという新しい発想から生み出した味噌チャーハンは、八丁味噌ならではの大豆の旨味を濃縮させた風味とコクがある絶品です。

進化：“丁度良いサクサクした食感！愛知特産 うずら&えびフライ”

定番の海苔巻きといえば卵焼きや穴子などを入れるが、“愛知らしさ”を出すために愛知の特産物であるうずら卵を使い、プリツとした食感を味わえるようにしました。また、海苔と米と相性が良い海老フライを名古屋メシの天むす風に仕上げ、幅広い年代に食べてもらえるように工夫しました。

深化：“味や食感にこだわった巻き寿司を彩り豊かにする野菜たち”

きゅうりやにんじん、レタス、大葉など身近に手に入る野菜を使い、1本で栄養もしっかりと摂取できます。試作を何度も繰り返し、八丁味噌と相性が良い食材を選び、野菜をおいしく食べるようにしました。

伸化：“八丁味噌の美味しさを手軽に♪アレンジの幅は無限大”

巻き寿司の魅力は、誰でも簡単に作ることができることです。また、季節や行事に合わせた食材を使ったりアレンジの幅広さは無限大です。さらに冷蔵庫の残り野菜を使うことで、フードロスにもつながります。

持続可能な食：“人と人をつなげる巻き寿司”

和気あいあいと具を選び、ご飯を海苔で巻く時のワクワク感や巻き寿司の切り口の鮮やかさは、一緒に食卓を囲む仲間と共感できるものです。時代を超えて受け継がれてきた八丁味噌の美味しさと共に、家族や友達同士で“一緒に作って食べる楽しさ”を味わえるきっかけになってほしいという想いを込めてレシピを作りました。

## 完成品の写真



### 材料（2人分）

#### ●八丁味噌チャーハン

白飯 330g ……(米1合分)

合挽き肉 ……100g

ごま油 ……大さじ1

#### 【調味料】

◎まるや八丁味噌

(三河産大豆の八丁味噌) ……大さじ3

鶏がらスープ ……小さじ2

砂糖 ……大さじ2 みりん ……大さじ1

醤油 ……小さじ1 塩こしょう ……少々

#### ●具

◎レタス ……4枚 きゅうり ……50g

◎にんじん ……50g カニカマ ……3個

◎大葉 ……6枚

エビ ……4尾 ◎うずら卵 ……6個

バター液 (卵1個・小麦粉大さじ4・水小さじ2)

パン粉 ……適量

巻き寿司用海苔 ……2枚

マヨネーズ ……大さじ2

※愛知県産の食材には◎をつけてください

### 作り方

#### ●八丁味噌チャーハン

①調味料を混ぜ合わせる。

②ごま油をひき、炊いたご飯を炒める。

全体に火が通れば、合挽き肉と調味料を加えてさらに炒め、冷ます。

#### ●具

①にんじん、きゅうりは斜め千切りにする。

塩をかけて5分程おき、水を切る。

カニカマは細かく割いておく。

レタス・大葉は水につけておく。

②エビは背腸を竹串でとり、まっすぐ揚がるように包丁で数カ所切れ目を入れる。

③うずら卵を8分程ゆでる。

ゆで終わると冷水にとり、殻をむく。

④バター液を作る。

卵を溶いて、小麦粉・水を加える。

⑤エビとうずら卵を、バター液、パン粉の順につけ、180℃の油で揚げる。

#### ●仕上げ

具が完成すれば、巻き簾を用意し、海苔の上に味噌チャーハンを敷く。その上にマヨネーズ、レタス、具の順にのせてしっかりと巻く。

2人分の材料費

641.5 円