

タイトル	ごまの白黒クレープ		
チーム名	サザンカ		
学校名	愛知学院大学		
参加者名	高園唯花	日比椎菜	南園梨心
いいともあいち会員名	株式会社真誠		
コラボした食品・食材	純おいしいねりごま白パウチ、純おいしいねりごま黒パウチ、焦がしニンニク薬味ごま、クラッシュアーモンドすりごま、皮むきタイプすりごま		

## コラボの理由

ごまは抗酸化作用や便秘予防などの健康作用があり、料理の幅を広げ、豊かな風味で料理を引き立てる存在です。しかし、用途としてはパラパラと、振りかけるだけが多いことに私たちは気づきました。そこで、私たちは、ごまを主役にした、美味しく、子どもから大人まで嬉しいレシピを考えたいと思いました。ゴマ製品を扱う株式会社真誠さんの『すべての人を笑顔にしたい』という想いに賛同し、是非コラボさせて頂きたいと思い、お願いしました。

## 「持続可能な食」のポイント

**手軽さ：**ごまには、期待できる効果・効能として、便秘の予防・改善、抗酸化作用（老化予防、悪玉コレステロール低下）などがあります。クレープにすることで、子どもたちも普段苦手な野菜がたくさん食べられるようになり、家族みんな笑顔に(^▽^)

また、手巻き寿司のような感覚で、手作りクレープパーティーにも活躍！

**親子のコミュニケーション促進：**混ぜる、のせる、巻く作業は、親子で楽しめます。

**五感をフル活動：**2種類のねりごまによる色の変化があり、視覚的にも楽しい！ごまの風味とホットケーキミックスの優しく甘い香りが非常にマッチしており、何度も食べたくなるおいしさ！さらに子どもと一緒に調理することで五感（視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚）を育む！

**地産地消促進：**愛知県産の野菜を使用することで、地産地消にも貢献することができる！

余った食材や廃棄されてしまう食材を使うことでフードロスの削減にも繋がる！

## 完 成 品 の 写 真



### 材 料 ( 2 人 分 )

【生地】 4枚分

- ・ホットケーキミックス 75g
- ・牛乳 150ml
- ・純おいしいねりごま白パウチ 大さじ1
- ・純おいしいねりごま黒パウチ 大さじ1

【具材】

〈お肉クレープ〉

- ・豚こま肉 100g
- ◎ナス 35g      ・ピーマン 25g
- ◎にんじん 20g      ・レタス 20g
- ◎玉ねぎ 5g
- ・焦がしニンニク薬味ごま 小さじ2
- (A) ・ケチャップ56g ・ウスターソース14g      ・しょうゆ 6g ・砂糖 2g

〈サラダクレープ〉

- ・ツナ 50g      ・コーン 40g
- ・かぼちゃ 40g      ・レタス 20g
- ◎玉ねぎ 5g      ・卵1個
- ・クラッシュアーモンドすりごま 大さじ2
- (B) ・マヨネーズ 大さじ1 ・白だし 大さじ1/4      ・白すりごま 小さじ1

※愛知県産の食材には◎をつけてください

**2人分の材料費**      600 円

### 作 り 方

【生地を作る】

1. ボウルにホットケーキミックスと牛乳を入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。生地を半分に分け、それぞれ白と黒のねりごまを入れてよく混ぜる。
2. フライパンに油をひいてよく熱してから一旦火からおろす。生地をお玉半分くらい流し入れ、薄く広げて中火に戻して焼く。

【具材を作る】

1. 〈お肉クレープ〉Aを混ぜ、ソースを作る。レタスを適切な大きさにちぎり、玉ねぎは薄切りにして5分程度水にさらす。
2. 豚こまは1口大に、ナスとピーマンは1cm角、にんじんは1cm角の薄い色紙切りにする。
3. フライパンに油をひいて中火で熱し、2を加え火が通ったら、Aのソースを加え、全体に馴染むまで炒める。焦がしニンニク薬味ごまも加え、さらした玉ねぎを混ぜる。
4. 白クレープ生地の半円にレタス、3の順に具材を三角になるようにのせ、クレープ生地を半分に折り、具材の境目を押さえ、反対側に転がして巻く。
5. 〈サラダクレープ〉玉ねぎは薄切りにして5分程度水にさらす。かぼちゃを3cm程度に切り、電子レンジで柔らかくする。粗熱が取れたら潰して滑らかにし、クラッシュアーモンドすりごまを加える。卵は固ゆでにして半分に切る。
6. Bを混ぜ、ソースを作る。レタスを適切な大きさにちぎる。ツナとコーンを混ぜる。
7. 黒クレープ生地の半円にレタス、ツナコーン、ソース、卵の順にのせお肉クレープと同様に巻く。