

テーマ：新しい時代の“SHIN化”するレシピ ~あいちから~

※各枠の大きさは変更可。配置の変更不可。



親子で、里芋・スコップコロケ

みりんの魅力伝え隊

材料 (4人分)

<タネを作る>

- ・里芋(親芋) 300g
- ・里芋(子芋) 100g
- ・みりん粕 15g

- ・合挽肉 150g
- ・玉ねぎ 100g
- ・サラダ油 12g
- ・塩 1.5g
- ・コショウ 適量
- ・みりん 大さじ1

<コロケの種の味変化>

- ・ピザ用とろけるチーズ 50g
- ・カレー粉 2g (小さじ1)

<野菜の層と飾り>

- ・キャベツ 150g (千切り)
- ・ほうれん草 60g
- ・ミニトマト 3個
- ・卵 3個

<揚げないパン粉>

- ・パン粉 30g
- ・サラダ油 12g

<ソースと飾り>

- ・ケチャップ 30g
- ・パセリ 少々

作り方

- ① **パン粉を炒める**：フライパンに油を、パン粉を入れきつね色になるまで弱めの中火で炒めて取り出す。3等分しておく。
- ② **タネを作る**：親芋と子芋を軟らかくなるまで煮た後、ハンドブレンダーで硬い繊維を潰し、みりん粕を加えておく。…(A)
- ③ フライパンにサラダ油をひき、合挽肉とみじん切りにした玉ねぎを炒め、塩・コショウ、みりんを味を調える…(B)
- ④ (A)と(B)を合わせ三等分し、(イ)そのまま、(ロ)カレー粉、(ハ)チーズとゆで卵の端の部分を入れて混ぜ込む。
- ⑤ **飾りを作る**：キャベツを4cm長さの千切りにする。2等分しておく。
- ⑥ 卵を固ゆでにし、スライサーでカットしておく。
- ⑦ 洗ったほうれん草を電子レンジで1分加熱した後冷水に取り絞り、長さ2cmに刻む。
- ⑧ **仕上げる**：すべての準備が整ったら、①のパン粉→⑥の卵とミニトマトを側面に貼る→⑤のキャベツ→④の親子里芋(イ：ノーマル)→①のパン粉→⑦のほうれん草→④の親子里芋(ロ：カレー)→⑤のキャベツ→④の親子里芋(ハ：チーズ、卵)→①のパン粉の順にミルフィーユ層にする。
- ⑨ 電子レンジで5分温める。
- ⑩ ケチャップをかけて、パセリを盛り完成

2人分の値段 ￥806円

学校名

愛知学院大学

参加者名(3名)

※大会公式HP等における御名前公表について、どちらかにチェックしてください。不可の場合、御名前の公表はいたしません。

後藤 優里

可 不可

内山 沙耶

可 不可

濱岡 瑚華

可 不可

いいともあいちネットワーク会員名(企業名・生産者名等)

九重味淋株式会社

コラボの理由(きっかけ、経緯、想い等)

最近、「腸活」「腸腸相関」という言葉が話題になっています。わが国の昔ながらの発酵食品の魅力・大切さを食育に展開したいと思い、大学ゼミの先輩が愛知県三河の九重味淋株式会社に就職されていますため、その素晴らしいみりんを活用させていただくレシピを考案しました。

アピールポイント(例:どの部分が“SHIN化”したか。地産地消を意識してどのような食材を使用したか。等)

私たちが提案するレシピは4つのSHIN化に着目しました。

- 一つ目の「**斬化**」の部分では、コロケの下味にうま味・甘味として「みりん粕とみりん」が加わっていることです。また、通常のコロケとは違い、揚げないコロケでおいしさをキープしつつ、カロリー、脂質をダウンしています。さらに、SDGsを意識して、普段捨てられる部分の親芋やみりん粕を使用しています。
- 二つ目の「**進化**」の部分では、通常のコロケではなく、3種類の野菜やチーズ、ゆで卵を飾り層(ミルフィーユ状)にしたことです。芋だけではなく、野菜もたっぷり入りましたが、発酵食品であるみりん・みりん粕でおいしくなった里芋はブレンダーにかけることで繊維感もなくなり食感がねっとり・とろりとしてとてもマッチしています。
- 三つ目の「**深化**」の部分では、この里芋のスコップコロケには通常の小芋(子芋)だけでなく、繊維が多く硬い親芋が入っており、「我が国の里の味を親子そろって仲良く食べてほしい」という願いを加えて、大きめの食器(直径15cm×深さ8cm)で作りました。ケーキのようにきれいでわくわく感があり、家族で楽しく分けて食べられるコロケです。そろって「共食する家族」が増えるよう願いを込めました。
- 四つ目の「**伸化**」の部分では、愛知の農産物である冬キャベツ、栄養価の高い冬のホウレンソウ、「道の駅瀬戸しなの」の農業生産者である80代の女性が一生懸命作られた里芋と親芋をいただき、みりん・みりん粕を加えました。みりんは江戸時代から一貫した製法を守り作られている「九重味淋株式会社」とコラボさせていただき、地産地消を図りました。みりんは砂糖と比べ、さっぱりとした甘みに加えてコクも出ました。