

【料理名】 潮風香るみるくお粥	高等学校名	高知県立 大方高等学校
	チーム名	みるく 未来
	代表者氏名	はじいふ けり あれくしあ ハジィフ 華里 アレクシア

材料（ 4人分 ）

お米・・・1 合
 オーツ麦・・・0.3 合
 もち米・・・0.7 合
 ひまわり牛乳・・・400ml
 生クリーム・・・大さじ 4
 鶏ガラスープ・・・大さじ 6
 鶏ささみ・・・120g
 鶏もも肉・・・200g
 しめじ・・・1 袋
 パプリカ（オレンジ・イエロー）・・・各 1/2×2 個
 ブロッコリースプラウト・・・1 袋
 グリーンレモン・・・1/2 個
 パルメザンチーズ・・・少々
 バター・・・30g
 柚子胡椒・・・大さじ 1
 焼き鳥のたれ（手作り）・・・大さじ 6
 塩だれ・・・大さじ 3
 塩コショウ・・・少々
 塩（山塩小僧）トッピング等・・・小さじ 1
 燻製ナッツ（ゆず塩味）・・・12 個
 黒コショウ・・・少々
 酒・・・少々
 水・・・1500ml
 ラー油・・・少々

材料費 1,265 円 所要時間 50 分

【 作り方 】

- ① お米、もち米を研ぎ、水多めでオート麦を入れ、炊飯器で炊く。
- ② 大きめの鍋に水（1500ml）と鶏ガラスープの素、バター（20g）、炊きあがったご飯を入れ、沸騰してきたら弱火にし、20 分間煮込み、最後に牛乳、生クリームを加え、温める。

＜具の準備＞

- ③ 鶏ささみを茹で、手でほぐし、柚子胡椒を絡める。
- ④ 鶏もも肉を 1 口大に切り、酒、塩コショウで強火で炒め、焼き鳥のたれを絡める。
- ⑤ しめじ、バター（10g）をフライパンで炒める。
- ⑥ パプリカを 5 mm角に切り、焦げ目がつくまで炒める。
- ⑦ ブロッコリースプラウトを半分に切る。
- ⑧ ②がトロトロになり完成したら、おかゆをお皿に入れ、ささみ、鶏肉、しめじ、パプリカ、ブロッコリースプラウト、燻製ナッツ、レモンを盛り付け、最後に黒コショウを振りかける。
※お好みでトッピング：パルメザンチーズ、ラー油

アピールポイント

「ボリュームミーなのにヘルシー！」私たちの学校のすぐそばには、太平洋を望める大海原があり、そこにはくじらも悠々と泳いでいます。そして入野の浜には、潮風がかおる砂浜美術館があります。この“潮風香るみるくお粥”は、そこから由来しています。このレシピは、具や味など、ちょっとしたアレンジで、様々な料理を日替わりで味わうことができます。作り方の工程は、非常に簡単で、だれでも手軽に作ることができ、野菜も取り入れることができ、鶏肉との栄養バランスも抜群です。

この地域の特産品（お米、オート麦、もち米、四万十鶏、ブナしめじ、グリーンレモン、燻製ナッツ、塩）を使って考察した「潮風香る町のお粥」は、朝食にも昼食にも、そして夕食にも。元気な時も疲れた時も。ご年配の方も小さなお子さんでも食べやすく、そしてヘルシーな一皿となっています。よろしくお願いします。

