

# 「うま味極み炊き込みご飯」

## 優秀賞 受賞

イオンで商品化

決定!!

2年生 谷地田瞳さんの「うま味極み炊き込みご飯」が「おいしく減塩・野菜もとれるレシピコンクール」で優秀賞を受賞。イオンで商品化され5月25日～6月4日の期間限定で販売されることになりました。販売店は県内のイオン、マックスバリュ、ザ・ビック、イオンスーパーセンターです。

コンクールは「塩分3グラム以下、野菜量100グラム以上、県産食材を5品以上使用する」ことなどを条件に「あきたの恵みランチ」のテーマで募集したところ、8校から72作品が寄せられ、9作品が入賞。このうち5作品のみが商品化され、谷地田瞳さんのレシピもその一つ。

谷地田瞳さんの「うま味極み炊き込みご飯」は比内地鶏ガラスープで炊き込んだご飯にエダマメ、鶏モモ肉、タケノコ、ゴボウ、マイタケ、ニンジンを彩りよくトッピングするなど、素材の味だけで食べられるよう、うま味と歯ごたえのある食材を使っています。また、塩は使わず、1食あたりの食塩相当量を1グラムに抑えています。



4月24日、県庁で試食会が行われました。終了後、佐竹知事と記念撮影 !!



「うま味極み炊き込みご飯」のレシピです。

**優秀賞**



大館桂桜高等学校  
1年  
谷地田 瞳

## 秋田の味覚満足ランチ

1人分の栄養価

エネルギー 434kcal  
野菜使用量 205g  
食塩相当量 2.8g

**特に工夫をした点**  
(減塩・野菜摂取について)  
炊き込みご飯は素材の味だけで食べられるようにうま味と歯ごたえのある食材をたくさん使い、塩を使いませんでした。  
サラダのドレッシングは、基本はササミを蒸した肉汁にしょうゆを足しただけで、あっさりとした味付けにしました。  
(代わりにじゅんさいの冷製スープはしっかり味をつけました。)



### じゃんさいのお吸物ジュレ

材料(1人分) ○は秋田県産

じゃんさい○…30g 薄口しょうゆ…3g  
かつお節…4g 粉ゼラチン…2g  
昆布…4g 水…50g  
塩…1g しょうが、すだち…適宜

**作り方**

- かつおと昆布の混合だしを作り、塩と薄口しょうゆで味を整える。
- ①にじゃんさいとゼラチンを入れ、冷やす。
- 器に盛り、お好みですったしょうがやすだちを添える。

### とんぶりサラダ

材料(1人分) ○は秋田県産

レタス…40g  
トマト○…70g  
とんぶり○…10g  
ササミ…40g  
こしょう…少々  
酒…15g  
しょうゆ…3g

**作り方**

- レタス、トマトを切る。
- ササミを耐熱皿に入れ、こしょうと酒で味付けし、レンジで蒸す。
- ササミをちぎり、残った肉汁にしょうゆととんぶりを入れドレッシングにする。
- レタス、トマト、ササミを盛りつけドレッシングをかける。

### うま味極み炊き込みご飯

材料(1人分) ○は秋田県産

米○…80g たけのこ(水煮)…10g  
鶏ムネ肉…25g しょうゆ…5g  
まいたけ…20g A 酒…5g  
人参…7.5g 昆布…2.5g  
ごぼう…7.5g 刻み海苔…0.2g  
枝豆○…10g

**作り方**

- 鶏ムネ肉と他の材料を適当な大きさに切る。
- ①と枝豆、Aの調味料を炊飯器に入れ、といた米とともに炊く。
- 皿に盛り、刻み海苔を乗せる。