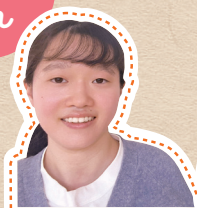


学生
さん



尚綱大学生生活科学部 4年

いわせ

岩瀬 あゆみさん(左)

ひがくれ ほのか

日隠 歩香さん(右)

新米のおいしい季節になりました。おにぎりは、少し固めに握ると焼く時に崩れにくくなります。だしをかけるとさっぱり食べられるので、朝食にもぴったりです。

農家 × 学生 恋する野菜

農家さんが愛情込めて育てた野菜 × 尚綱大学生生活科学部の学生考案レシピを紹介します。

111

鮭の焼きおにぎり茶漬け

【材 料】(2人分)

〈1人分 400kcal 塩分 2.0 g〉

ごはん ……………約400g	【だし汁】
(茶碗2杯分)	水……………400ml
生鮭……………1切れ	顆粒和風だし
しょうゆ……………小さじ2	……………小さじ1
みりん……………小さじ1	しょうゆ
白ごま……………適量	……………小さじ2分の1
ごま油(焼き用) ……小さじ1	塩……………ひとつまみ
刻みのり……………適量	
大葉……………2枚	
刻みねぎ……………お好みで少々	



← 過去のレシピはこちらから

Rice



私が育てるヒノヒカリは、炊き上がりの風味が豊かでふっくらとしたお米になります。おいしいお米を作るために水の管理にこだわっています。みなさんにおいしいお米をたくさん食べてもらうために、日々頑張っています。

【作り方】

- ① 生鮭に軽く塩を振ってフライパンまたはグリルでこんがり焼き、骨と皮を取り除いてほぐす。
- ② ごはんにしょうゆとみりん、白ごまを混ぜ、おにぎりを握る。
- ③ フライパンにごま油をひいて、中火～弱火で②の両面を香ばしく焼く。
- ④ 鍋に水、顆粒和風だしを入れて温め、しょうゆ・塩で味を整える。
- ⑤ 器に③を置き、①の鮭を乗せ、④のだし汁を注ぐ。
- ⑥ お好みで刻みのりと大葉、刻みねぎを散らして完成。

農家
さん



うえだ ともかず

多品目農家 上田 友和さん(中代)



「恋する野菜」コーナーに関するアンケートにご協力をお願いします。
←QRコードを読み込み、回答をお願いします。(尚綱大学生生活科学部)