

## おしるこ〜ん

| 考案者 | 山口由華さん (札幌市)

審査員  
特別賞

【災害食へのまなざし】悲しい気持ちや辛い思いがたくさんの災害時でも、笑顔をお忘れなでほしいという思いを込め「おしるこ〜ん」という料理名にしました。少しの塩分と、甘くて温かい「おしるこ〜ん」は小さなお子様からご年配の方まで幅広い年齢層の方が食べられるよう、アレルギー食材を使用していません。誰もが一度は食べたことのある味でなつかしさを感じられ、災害時という状況でも笑顔と会話が生まれるようにと願って作りました。

【コメント】スイートコーンといももちでやさしい甘みのおしるこができる。

材料	4人分	50人分	100人分
じゃがいも	中3個 (450g)	中38個ほど (5.6kg)	中75個 (11.2kg)
人参	中1/2本 (100g)	中6本ほど (1.2kg)	中12本ほど (2.5kg)
玉ねぎ	中1/2個 (75g)	中6個ほど (937.5g)	中12個ほど (1.8kg)
スイートコーン缶	2缶 (460g)	25缶 (5.7kg)	50缶 (11.5kg)
こしあん (あんこに対し水分0.8倍)	350g	4.4kg	8.8kg
片栗粉	大さじ5 (45g)	カップ4強 (560g)	カップ8強 (1.1g)
アレルギー対応の油	大さじ1 (12g)	カップ0.8 (150g)	カップ1.7 (300g)
飲料水	600ml程度	7リットル	14リットル

※飲料水は、鍋に材料が浸るまで、水量を加減するとよい

## 作り方

①じゃがいもと人参は1cm角のサイコロ状に、玉ねぎはみじん切りにする。スイートコーン缶は実と汁に分けておく。

②鍋にじゃがいもと人参、飲料水を浸る程度入れて加熱する。沸騰したら、玉ねぎを加え15分ほど煮て、柔らかくなったら火を止め、中身をざるにあけて鍋に戻し、煮汁はボウルにとっておく。

③②にスイートコーンの実を入れて火にかけて、余分な水分を飛ばし、ボウルにあけ、熱いうちにスプーンでつぶす。

④片栗粉を入れ粉っぽさがなくなるまで混ぜたら、直径5cmほどの平らな団子を作る。

⑤フライパンに油をひき④を並べ、焼き色が付くまで両面を焼く。

⑥鍋にあんこと①の缶汁、②の煮汁を入れて加熱し、沸騰させて少し煮詰める。

⑦器に⑤の団子と⑥を盛り付けてできあがり。

## 使用する調理器具

カセットコンロ、鍋、フライパン、包丁、まな板、木べら、ざる、ボウル、スプーン

## 料理のコツ・ポイント

○具材を小さめに切ると、水やガスを節約可能

○スイートコーン缶の汁や煮汁も使い、栄養分を無駄なく摂取

○ブロッコリーがあれば、入れてもよい

## 栄養価 1人分

エネルギー	437kcal
水分	289g
たんぱく質	8.7g
脂質	4.1g
炭水化物	92.4g
食物繊維	9.8g
食塩相当量	0.5g

※水分は、蒸発分を考慮済み