

# 第7回京都府 食のみらい宣言・実践活動コンクール

## 優秀賞

京都女子中学校 2年 宮崎 紗佑里 様

### 【自分自身の食に関する目標(食のみらい宣言)】

日本古来の発酵技術に目を向け、日本人が培ってきた食への知恵を見つめ直し、日本の食文化を現代と織り交ぜ継承する。



～腸活レシピ～  
◎南蛮漬  
…とり胸肉を塩麹に一晩漬けることしっとり柔らかくなる。  
…しは漬を刻んでタルタルソースを作る。  
◎おさ漬の混ぜご飯  
…じゃんとつよをフライパンで炒って、おさ漬と共にご飯に混ぜる。からしを刻んで添える。  
◎夏バテ防止のネバネバ  
…山芋、めかぶ、なめこ、自家製ツルムラサキ、モロヘイヤなどのネバネバ食材は、腸で菌のエサになる。  
◎カルパッチョ  
…旬のパプリカを酢とオリーブ油を混ぜて、カンパチのお刺身、季節の物で味わう。  
◎じゃが芋の冷蔵スープ  
…祖父が収穫したじゃが芋と玉ねぎを使い、和風にして冷やしたスープ。



自家製の  
ツルムラサキ



自家製の塩麹に漬けた  
カンパチのお刺身

### 【目標達成に向けた実践活動についてのコメント】

私にとって発酵食品で一番身近に感じるのが、母が漬けている糠漬けと塩麹です。

そこで、京都の伝統食で「しば漬」「千枚漬」「すぐき漬」という、三大漬物があると知り、それらを使ったレシピを考えました。すぐき漬けはすぐき菜を伝統的製法で乳酸発酵させたものを知り、大変興味を持ちました。

