

チーム名	コスモ女子
お名前	田中 美緒 様
火星料理レシピへの想い等	<p>今日は子供達の希望でローバーに乗って家族でピクニックへ。</p> <p>目的地は火星のオリンポス山麓のビジターセンターで、火星の歴史や地理を学びつつ、名産品を楽しむ予定。私は小さい時過ごした「地球」を思い出せるスポットが一番楽しみ。</p> <p>朝作ったお弁当には、栄養豊富な大豆ミートのミートボールや唐揚げ、乾燥液卵シートの卵焼き、魚肉火星人ウィンナー。途中、水耕栽培センターに寄って摘んだ、新鮮なトマトとレタス。そして、緊急時を考えた保存性の高い宇宙食おにぎりに飾り付けをした4月にぴったりの「さくらおにぎり」を添えて完成。地球コーナーも懐かしいけれど、家族との火星での暮らしはとても幸せで、これからの未来も楽しみだ。</p>
1人分を作るための材料の量	<p>★「火星ボール」：ミートボール（3個分）200円 大豆ミート 25g 玉ねぎ 1/16 玉 片栗粉 小さじ 1/2 塩 小さじ 1/8 炊いた玄米 8g お好みで白髪ねぎ ○甘辛ダレ 砂糖 大さじ 1/2 醤油 大さじ 1弱 みりん 大さじ 1/2 水 大さじ 1 片栗粉 小さじ 1/4 「大豆ミート唐揚げ」：唐揚げ（2個）200円 大豆ミート 80g 片栗粉 30g ○調味液 醤油 みりん 食塩 少々 しょうがパウダー 少々 にんにくパウダー 少々</p> <p>★卵焼き（2切れ分）100円 錦糸たまご（販売者:キューピー株式会社、製造所:株式会社山海）40g 片栗粉大さじ2 水大さじ4 グラニュー糖 3g(スティックシュガー1本分)</p> <p>★「火星人ウィンナー」：魚肉ソーセージ（2つ分）100円 魚肉ソーセージ 1本 ゴマ 4粒</p> <p>★「桜おにぎり」：宇宙食わかめおにぎり（2個）200円 宇宙食おにぎり白米 1つ 乾燥わかめ 魚肉ソーセージ 5mm 幅 2つ 桜の型抜き</p> <p>★トマト（3つ）：60円 水耕栽培工場で収穫</p> <p>★レタス（1枚）：10円 水耕栽培工場で収穫</p>
調理方法	<p>★「火星ボール」：ミートボール</p> <p>特徴：</p> <ul style="list-style-type: none"> ・白米の代わりに玄米を使用（栄養価が高い） ・プラントベース（大豆ミート使用） <p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①大豆ミートを湯で戻し、水をよく切る。 ②玉ねぎをみじん切りしておく ③①と炊いた玄米と塩を入れ、よく練ってなじませる。 ④③に玉ねぎと片栗粉を入れてよく練る。 ⑤ミートボール状に丸める ⑥フライパンに多めの油を入れて、揚げ焼きする。 ⑦別鍋で甘辛たれを作成 ⑧⑦に⑥をいれて絡ませる ⑨完成

★「大豆ミート唐揚げ」：唐揚げ

特徴：

- ・油の節約（オーブンを使用し焼き唐揚げにする）
- ・プラントベース（大豆ミートまたはひよこ豆ミートが主原料）

【作り方】

- ①大豆ミートを熱湯に10分つけて戻し、絞って調味液に漬けておく。
- ②片栗粉をまぶして、菜種油をスプレー
- ③オーブンで焼く。
（調味液：醤油、みりん、食塩、しょうがパウダー、にんにくパウダー）
- ④完成

★卵焼き

特徴：

- ・生卵からではなく、保存性の高い乾燥液卵シート（錦糸卵）を使用
- ・食感や味を極力再現

【作り方】

- ①片栗粉大さじ2に水大さじ4を加え溶く
- ②グラニュー糖3gを加えて混ぜる
- ③錦糸卵40gを加え混ぜる
- ④ラップを敷き、卵焼きの形にして、巻く
- ⑤電子レンジ500wで1分程度加熱、ひっくり返して30秒程度加熱
- ⑥粗熱を取り、一口サイズにカットする
- ⑦完成

★「火星人ウィンナー」：魚肉ソーセージ（2つ分）

特徴：

- ・見た目がかわいくて楽しい
- ・アクアフォニックスで育てた魚の魚肉ソーセージを使用（環境負荷が低い）

【作り方】

- ①魚肉ソーセージを1本を3当分に切り、真ん中になったところは片方の端を丸く包丁で削る。
- ②カットしたソーセージの片側から真ん中あたりまで縦に4回切り目を入れる。8本の足ができる。
- ③②をゆがいて柔らかくなったら平たいところに上げて、足の形を作って冷ます。

④湿っているうちに黒ゴマで目を着ける。

⑤完成

★「桜おにぎり」：宇宙食わかめおにぎり(2個)

特徴：

- ・「宇宙食おにぎり」を使用し直前に作ることで、保存性と緊急時を考慮
- ・火星は四季がないので、ピンク（魚肉ソーセージ）と緑（わかめ）、桜で日本の四季・春・季節感を表現。見た目も楽しく子供達もワクワクする

【作り方】

①宇宙食おにぎりに水を入れてご飯の状態にする

②乾燥わかめ、食塩を入れ、混ぜご飯を作り、一口大のおにぎりを作る

③魚肉ソーセージを桜型に切り抜き、おにぎりの上に乗せる

④完成

★トマト・レタス

特徴：

- ・魚も育てられる水耕栽培（アクアフォニックス）を想定
- ・レタスは地球産より色濃くて風味が増す



お弁当桜おにぎり完成



ミートボール①