

**第8回「あなたに届けるJA健康寿命100歳弁当」コンテスト応募用紙**  
**【「5色を食べて達者が一番」部門】**

都道府県名	宮城県		
JA名	JA名取岩沼女性部		
組織・グループ名	JA名取岩沼女性部本部会		
弁当名	夏野菜たっぷりの“シャキッ”と弁当	調理月日	8月1日
弁当の対象者	女性、中高年者向け		
アピールポイント	旬の夏野菜を調理法を変え豊富に取り入れ、食欲のない夏にピッタリのさっぱり系のお弁当です		
使用食材料  (4人前の食材名とその量)	<p>①白:白米2合 赤:小梅4個 黒:ごま塩適宜 サフラン3本                  ②黒:なす小2本 黄:かぼちゃ1/4個 緑:オクラ 4本                  天ぷら粉適宜 揚げ油適宜                  ③赤:紅鮭2切                  ④緑:ズッキーニ(小)1本 黄:ズッキーニ(小)1本                  オリーブ油適宜 カレー粉、塩コショウ適宜、粉チーズ適宜                  ⑤黄:じゃが芋1個 ごま油適宜 オイスターソース小1 みりん小11/2                  白:煎ごま、赤唐辛子適宜                  ⑥赤:ミニトマト4個 黄:ミニトマト4個 緑:レタス適量                  ⑦豚肩ロースと牛蒡の甘辛煮(作りやすい分量)                  赤:豚肩ロースブロック300g 黒:牛蒡150g 醤油、みりん大2                  酒、砂糖各大1 バルサミコ酢大1/2 赤:赤唐辛子1本 水200ml                  ⑧黒:なす2本 黒:牛蒡25g 小揚げ1/2枚 黄:卵1/2個 緑:三つ葉適宜                  削り節適宜 粉山椒、七味適宜 サラダ油大1/2 みりん、薄口しょうゆ適宜                  ⑨大豆味噌(作りやすい分量)                  黄:大豆300g 白:白ごま適宜 味噌500g 砂糖500g みりん適宜 揚げ油適宜                  ⑩米こうじの甘酒1本 粉寒天小1/2 グラニュー糖小1/2 生姜おろし汁少々                  レモン汁少々 黒:ブルーベリー4粒                  ⑪梅の甘露煮(作りやすい分量)                  緑:梅1kg 氷砂糖600g</p>		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ----- 卵、小麦粉
作り方  (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>①米1合は炊飯、梅干しのせ、もう1合にサフランいれ炊く                  ②なすは縦半分にし、へたの近くまで5mm幅に切り扇型にし、かぼちゃは5mm程度の薄切り、オクラはそのまま衣にくぐらせ揚げる                  ③鮭は2つに切り、グリルで焼く                  ④ズッキーニは1cm幅の輪切りにし、オリーブ油で焼く。焦げ目ついたら塩コショウ、カレー粉を入れ炒め、火を止める直前に粉チーズをふりかける                  ⑤じゃが芋は千切りにし水にさらす。フライパンにごま油、輪切りの赤唐辛子入れ、じゃが芋を炒める。調味料を入れ炒め合わせ、仕上げに白ごまをふる                  ⑥付けあわせのミニトマトはへたをとり、レタスは食べやすい大きさにちぎる                  ⑦赤:豚肩ロース厚切りは大きめの角切りにし、牛蒡は皮をこそげ5cm長さに切りあく抜きする                  鍋に肉とひたひたにかぶるくらいの水を入れ、5分程度沸騰させ湯を捨てる。牛蒡と調味料を加え                  落とし蓋をし弱火で15分、蓋を外し汁けなくなるまで煮る                  ⑧なすはへたを取り、縦半分に切り1.5cm位の幅に切る。牛蒡は3cm長さにささがき、あくをぬく。                  油揚げは縦半分に切り5mm幅に切る。三つ葉は3cmに切る。フライパンにサラダ油を入れなすが薄く焼き色つくまで炒め取り出す。その後、牛蒡、油揚げ入れさっと炒め、みりん、薄口しょうゆ、水、削り節を加え中火で煮る。牛蒡に火が通ったらなすを並べ蓋をし、沸騰したら卵液を回し入れ蓋をし火を止め蒸らす粉山椒、七味をふる                  ⑨大豆は一晩水に浸しておく。ざるに揚げ、水分をしっかり拭き取り、フライパンに大豆がかぶるくらいのサラダ油を入れ、きつね色になるまで強火、その後中火で15分、弱火で5分炒る。味噌、砂糖、みりんを混ぜ甘味噌を作り、さめたら大豆を入れて和える。                  ⑩鍋に水と粉寒天入れしっかり混ぜながら煮溶かす。火を止めグラニュー糖を混ぜ溶かし、甘酒、生姜汁レモン汁と順に混ぜる。カップに流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。ブルーベリーをのせる。                  ⑪梅はへたを取り、爪楊枝で穴をあけ、冷凍庫で一晩凍らせる。梅と氷砂糖を炊飯ジャーに入れ保温にして一晩おく。</p>		

