

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	山形県		
JA名	JA鶴岡		
組織・グループ名	JA鶴岡女性部		
弁当名	美味しいつるおか100歳弁当2017	調理月日	平成29年12月3日
弁当の対象者	老若男女		
アピールポイント	地元の食材をふんだんに使った、愛情たっぷりの地産地消弁当です。女性部役員で100歳弁当を作り、一般市民の方も参加される女性部活動披露の場「女性フェスティバル」で300食を振る舞って6年目となりました。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>①白:白米2合、緑:だだちゃ豆75g、醤油大さじ1と1/2、酒大さじ1と1/2、塩小さじ1、水2と1/2カップ</p> <p>②赤:サバの切り身4切れ、塩小さじ1</p> <p>③緑:キャベツ40g、赤:合いびき肉48g、白:玉ねぎ12g、パン粉2.8g、黄:牛乳6.8ml、黄:卵6g、赤:ケチャップ26g、赤:スイートチリソース8g、鶏ガラだし小さじ1、塩コショウ適量</p> <p>④黄:かぼちゃ150g、白:玉ねぎ25g、赤:しば漬け20g、黄:生クリーム20ml、黄:レモン汁小さじ1、塩コショウ適量</p> <p>⑤緑:小松菜20g、緑:キャベツ60g、赤:豚ひき肉80g、黄:生姜4.8g、白:シューマイの皮4枚、A[酒8ml、醤油2.4ml、塩0.8g]</p> <p>⑥緑:春菊88g、黒:きくらげ(乾燥)1.6g、赤:にんじん8.8g、A[からし2.4g、醤油8ml]</p> <p>⑦赤:赤かぶ1個、A[砂糖7.8g、塩5.7g、酢(5倍酢)大さじ1]</p> <p>⑧緑:青菜100g、赤:人参20g、白だし適量</p> <p>⑨緑:リーフレタス2枚、ブロッコリー:60g、赤:ミニトマト4個</p> <p>⑩黒:黒豆30g、砂糖26g、醤油大さじ1/2、塩3g、水1カップ</p> <p>⑪黄:卵3個、砂糖大さじ1、みりん大さじ1、醤油大さじ1、塩少々</p> <p>⑫黄:柿1個、緑:キウイフルーツ1/2個</p>		<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>卵</p> <p>乳</p> <p>小麦</p> <p>牛肉</p> <p>豚肉</p> <p>キウイフルーツ</p>
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>①だだちゃ豆ごはん…米を水で洗い、分量の水にひたしておく。枝豆はさやから取り出しておく。炊飯器に米と枝豆を入れ、更に調味料を入れて炊く。炊き上がったらへらで混ぜる。</p> <p>②サバの塩焼き…サバを3枚におろし、半身を半分に切り分け、ペーパータオルで水けをよく拭きとっておく。両面に塩をふり、皮目を上にしてグリルで焼く。裏面も同様にこんがり焼く。</p> <p>③一口ロールキャベツのチリソース風味…キャベツを蒸し器に入れ、軽く蒸す。玉ねぎはみじん切りにし、ひき肉、パン粉、牛乳、卵、塩コショウとともにボウルで混ぜる。蒸したキャベツの葉に混ぜ合わせた具材を入れ、巻く。(爪楊枝を使って形を維持する)10分くらい蒸し、一口サイズに切り、ケチャップ・チリソース・鶏ガラだしを鍋に入れ、煮たチリソースをかける。</p> <p>④かぼちゃのクリームサラダ…カボチャを1口大に切り、茹でる。柔らかくなったら湯を切り、塩・コショウを振り、細かくつぶす。玉ねぎは荒みじん切りにして、水に5分さらし、水気を絞る。しば漬けはみじん切りにする。生クリームを半立程度に泡立て、レモン汁を少しずつ加え、混ぜる。全ての材料を混ぜ合わせ、塩コショウで味を整える。</p> <p>⑤小松菜入り花シューマイ…小松菜・キャベツはさっと茹で、みじん切りにし、しっかり水気を絞る。生姜もみじん切りにする。シューマイの皮は、半分に切り、更に2mm幅に切り、パットに広げる。ボウルに豚ひき肉、小松菜、キャベツ、生姜、調味料Aを入れよく混ぜる。等分に分けて丸め、シューマイの皮をまんべんなくつける。蒸し器にキャベツを敷いて軽く蒸しておき、その上にシューマイを並べ10分間蒸す。</p> <p>⑥春菊ときくらげ・にんじんの辛子醤油和え…きくらげは戻して食べやすい大きさに切る。春菊は3cm幅に切る。にんじんは千切りにする。熱湯で一緒に茹で、水にとり、水気をよく絞っておく。調味料をよく混ぜ、春菊・にんじん・きくらげと和える。</p> <p>⑦赤かぶ漬…かぶは葉を取って洗い、水分を拭き取る。ボールにAを入れてかき混ぜ漬け汁を作る。容器に漬け汁とかぶを入れ、かぶの2倍の重さの重石をする。漬け込んだ次の日、材料のかぶを上下に返す。返し終わったら軽い重石に変える。20日ほど漬け込めば完成。</p> <p>⑧おみ漬け…青菜を5mm幅に切り、さっとお湯にくぐらせ、冷水で冷やす。にんじんは千切りにし、さっと煮る。青菜とにんじんを白だしで和える。</p> <p>⑨付け添え(リーフレタス・ブロッコリー・ミニトマト)…わさび菜は洗って1/3の大きさに切り、スイートポテトサラダの下に敷く。トマトは洗って水気をきっておき、サラダの脇に添える。</p> <p>⑩黒豆煮…黒豆はさっと洗い、塩を加えた3倍の水に一晩つけて戻す。重曹を加え、蓋をし、弱火でやわらかくなるまで煮る。指ではさみつぶれる程やわらかくなったら豆に煮汁がかぶっていることを確認し、砂糖を加える。5分ほど煮て火を止め、蓋をして一晩おき、味を含ませる。翌日、再び火をかけ、煮立ったら醤油を加えて、汁がひたひたになるまで煮詰める。</p> <p>⑪卵焼き…卵を割りほぐし、調味料を加え混ぜる。フライパンにサラダ油を入れて熱し、卵を1/4量を入れて全体に広げる。半熟状になったら、箸でくるくると手前に巻いていく。また1/4量流し、卵焼きの下にも流し入れるようにして、巻いて焼く。これを繰り返す。</p> <p>⑫くだもの 柿…皮を剥き、8等分に切る。キウイフルーツ…皮を剥き、6等分に切る。</p>		

お弁当写真
データ貼付欄

