

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】

No.1

都道府県名			
JA名	松本ハイランド		
組織・グループ名	女性部波田支部		
弁当名	松本てまり弁当	調理月日	平成30年7月6日
弁当の対象者	地元の伝統を受け継いでもらいたい若者世代に。		
アピールポイント	地元の伝統文化と食をお弁当にしました。手まりおにぎりは見た目も色鮮やかでインスタ映え間違いなし!		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>&lt;手まりおにぎり&gt; ご飯(白)30g×4個</p> <p>ふきみそおにぎり ふきのとう50g 砂糖大さじ1 みそ大さじ2 油大さじ1/2</p> <p>梅おにぎり ご飯(白)30g×4個 カリカリ梅(赤)2個 焼き海苔(黒)少々</p> <p>野沢菜巻おにぎり ご飯(白)30g×4個 野沢菜の葉の部分4枚(緑) 白ごま少々</p> <p>卵巻おにぎり ご飯(白)30g×4個 卵1個(黄) 塩少々 砂糖小さじ1 油小さじ1</p> <p>枝豆おにぎり ご飯(白)30g×4個 枝豆12粒(緑) 焼き海苔(黒)少々</p> <p>彩おにぎり ご飯(白)30g×4個 焼き海苔1/4カット×4枚 大葉4枚(緑) にかま1本(赤) 梅少々(赤) 卵(卵巻おにぎりでカットした部分のあまりをします)</p> <p>鶏肉と長芋のししるばーぶ巻 鶏胸肉1枚(白) 長芋50g(白) しその葉3~4枚(緑) 塩・こしょう少々 ルバーブジャム(赤)</p> <p>信州サーモンとチーズの春巻き 春巻きの皮4枚(白) 信州サーモン(刺身用)4切れ キャベツ2枚(緑)スライスチーズ4枚 黒こしょう少々 油適量(少し多め)</p> <p>揚げ野菜の甘酢あんかけ パプリカ赤・黄1/4個(赤・黄) ズッキーニ1/3本(緑) かぼちゃ1/8個(黄) なす1本(黒) ごぼう1/4本 厚揚げ1/4枚 片栗粉適量 A:(酢大さじ2 しょうゆ大さじ1 砂糖大さじ1) 揚げ油適量</p> <p>&lt;五平餅&gt;</p> <p>いなごみそ ご飯(固めに炊いたもの)240g いなご60匹位(黒) みそ50g 砂糖50g 酒粕30g みりん大さじ2</p> <p>えごまみそ えごま粉末60g みそ50g 砂糖50g 酒粕30g みりん大さじ2</p> <p>だし巻卵 卵4個(黄) 油少量 A:(だしの素小さじ1/2 水大さじ6 みりん小さじ2 しょうゆ小さじ1)</p> <p>桃のコンポート 桃1個(白) 砂糖40g 水100cc レモン汁小さじ1</p> <p>ぶどう デラウエア40g</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>-----</p> <p>ごま 卵 大豆(枝豆)</p> <p>サーモン チーズ 卵 鶏肉</p> <p>桃</p>	

作り方  (切り方、調理手順等につき、箇条書き)		
	ふきみそおにぎり	<p>①ご飯は普通に炊いておく。</p> <p>①ふきのとうは5mm各位に刻んで油で炒め、火が回ったら味噌と砂糖をよく混ぜたものに加えて更に1~2分弱火にかけながら練るように混ぜて出来上がり。</p> <p>②白ご飯30gを丸めて上に①のふきみそを少量のせる。</p>
	梅おにぎり	<p>①梅を細かく刻んで白ご飯と混ぜる。</p> <p>②①のご飯を30gに丸めて、周りに細長く切った焼のりを手まりの模様のように巻きつけて出来上がり。</p>
	野沢菜巻おにぎり	<p>①白ご飯を30gに丸め、野沢菜の葉の部分だけを用意してご飯の周りに巻きつける。最後に上になるところに白ごまを少々乗せる。</p>
	卵巻おにぎり	<p>①白ご飯を30gに丸めておく。</p> <p>①卵と調味料を加えてよくときほぐす。</p> <p>②フライパンに油を熱して①の液を流して薄焼き卵を作る。</p> <p>③色よく焼いたら取出し、ご飯の直径と同じくらいの幅になるように薄焼き卵をカットして、①のご飯に巻く。</p>
	枝豆おにぎり	<p>①白ご飯を30gに丸めておく。</p> <p>②枝豆は茹でてさやから出し、3粒程度をご飯の上に乗せる。</p> <p>③周りに細長く切った焼のりを手まりの模様のように巻きつけて出来上がり。</p>
	彩おにぎり	<p>①白ご飯は30gに丸めておく。</p> <p>②①のご飯の周りを焼き海苔で包む。</p> <p>③②のおにぎりの外側から真ん中くらいまで、1か所だけ切り込みを入れて切り口を開き、切り口に大葉をはさむ。その中に1cm長さにカットしてほぐしたかにかまと、薄焼き卵を刻んだものを両側に挟み込み、真ん中に刻んだ梅を乗せる。</p>
	鶏肉と長芋のしるべ巻	<p>①鶏肉は観音開きにし、塩こしょうを振っておく。</p> <p>②鶏肉の細い方を手前に置き、真ん中より少し手前にしその葉をのせる。</p> <p>③皮をむいて4~5cm長さの千切りにした長芋を②の上に棒状に乗せ、その上にルバーブジャムを乗せて手前からきつめに肉を巻いていく。</p> <p>④クッキングシートで③を巻き、シートの両端をねじって固定する。さらにその上からラップで巻き、平らな耐熱皿に置いて電子レンジで火が通るまで加熱する。</p> <p>⑤粗熱が取れるまでシートをはがさずにおいてなじませる。粗熱が取れたらシートをそと外して2cm厚さにカットする。</p>
	信州サーモンとチーズの春巻き	<p>①キャベツは千切りにする。</p> <p>②春巻きの皮を広げ、真ん中にチーズ、①のキャベツ、サーモン、黒こしょうを振って巻く。</p> <p>③多めの油をひいたフライパンで揚げる。</p> <p>④③を取出して、油をきったら1/2に斜めに切る。</p>
	揚げ野菜の甘酢あんかけ	<p>①パプリカは一口大にカット。ズッキーニは1cm幅の輪切り。なすは縦半分にして、4等分に切る。ごぼうはささがき。かぼちゃはくし型に切る。厚揚げは2~3cm角切り。</p> <p>②厚揚げ以外の野菜を素揚げにする。</p> <p>③Aの調味料を煮立て、水溶性片栗粉を加えてとろみをつけたら素揚げした野菜と厚揚げを加えて和える。</p>
	<五平餅>	<p>①ご飯は普通より固めに炊き、炊き終わったら熱いうちに麺棒などで5割ほどつぶす。</p> <p>②①を30gずつ丸め、フライパンで焼き目がつく程度に両面を焼いておく。</p>
	いなごみそ	<p>①いなごの佃煮をミキサーにかける。</p> <p>②味噌、砂糖、酒粕、みりんを火にかけて練りながら、①を加えてなめらかになったら出来上がり。</p>
	えごまみそ	<p>①えごまはフライパンで乾煎りしてからよくすって粉状にしておく。</p> <p>②鍋に味噌、砂糖、酒粕、みりんを入れて火にかけて練りながら、①を加えてなめらかになったら出来上がり。</p>
	だし巻卵	<p>卵を溶き、Aの調味料を加えて更に混ぜる。</p> <p>②強めの中火でフライパンを熱し、油を含ませたペーパーで全体になじませ、卵液を7割程入れ、半熱になったら奥から手前に向かって巻き、巻いた卵を奥に寄せる。</p> <p>③また、油をフライパンになじませ、残りの卵液を入れる。巻いた卵を持ち上げて下に卵液を流し卵のフチが固まってきたら手前に巻き込む。同様に繰り返して焼く。</p> <p>④焼きあがったらまな板に取出し、粗熱がとれたら食べやすい大きさに切る。</p>
	桃のコンポート	<p>①ももは皮をむいて1/8個ずつにカットする。湯通ししてから、鍋に砂糖と水を入れて沸騰させたらレモン汁を加えて桃を加えて5分ほど煮る。粗熱をとって冷やして出来上がり。</p>

お弁当写真  
データ貼付欄

