

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	長野県		
JA名	信州うえだ		
組織・グループ名	JA信州うえだ女性部東部支会のぞみ		
弁当名	ど〜んと雷電弁当	調理月日	2018年7月4日(水)
弁当の対象者	働く男性(夫)		
アピールポイント	<p>地元で採れる旬の食材、自分たちのJAで扱っている食材で、気持ちが浮き立つような彩り鮮やかなお弁当に。また、江戸時代に活躍した地元力士「雷電為衛門」の手形から、『働く嬉しい手』と、がんばれっ！と『後押しする手』をイメージしています。</p> <p>使用するおから、焼き肉のたれは、通常JA女性部活動で行う「豆腐加工」や「共同加工」で作れます。また「高野豆腐」は、当JA塩田地区で栽培された大豆「ナカセンナリ」を使用し、活性化組合が作った大変きめ細かで滑らかな食感のものを使っています。</p>		
使用食材量	<p>1. 花豆おこわ</p> <p>白/炊いたもち米(400g)、黒/花豆煮(12粒)、花豆煮汁(適量)</p>	<p>2. 筍の混ぜご飯</p> <p>白/ご飯(長野県産風さやか 280g)、黄/茹で筍(65g) 赤/ニンジン(70g)、緑/モロッコインゲン(2本) 黒/生しいたけ(小4枚)、黄/油揚げ(1枚) エコープらっきょう酢(50cc) A【しょうゆ(大さじ1.5)、みりん(小さじ1)、酒(小さじ1)砂糖(少々)】</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>卵、おから、高野豆腐、油揚げ、バター、焼き肉のたれ(しょうゆ・りんご・ごま)、すりくるみ、マカロニ、ハム、マヨネーズ、豚肉、鶏ささみ肉、しょうゆ、パン粉</p>
(4人前の食材名とその量)	<p>3. 豚肉のスタミナ焼き</p> <p>赤/豚ばら肉(80g)、白/玉ねぎ(80g)、黄/ジャガイモ(200g) 片栗粉(大さじ2)、バター(15g)、油(小さじ1)、焼き肉のたれ(適宜)</p>	<p>4. 鶏肉のくるみ味噌巻きフライ</p> <p>赤/鶏ささみ(4本)、緑/青ジソ(4枚)、黄/溶き卵(1個分) パン粉(40g)、白/微細米粉(信州うえだ産 大さじ2) 緑/リーフレタス(飾り用) 【くるみ味噌】黄/すりぐるみ(東御市産 20g)、味噌(大さじ1)みりん(少々)、揚げ油(適宜)</p>	
	<p>5. 卵焼き</p> <p>黄/卵(L 2個)、白/しらす干し(大さじ3)、緑/青ジソ(3枚) 油(少々) 添え物:緑/ブロッコリー、赤/ミニトマト</p>	<p>6. 季節野菜の煮物</p> <p>黄/カボチャ(80g)、黒/しいたけ(小4枚)、緑/モロッコインゲン(4本)、赤/ニンジン(60g) 黒/結び昆布(4個) 白/高野豆腐(JA信州うえだ産大豆使用 1枚) だし汁(400cc)、しょうゆ(大さじ1.5)、みりん(大さじ1)酒(大さじ1/2)</p>	
	<p>7. マカロニサラダ</p> <p>白/マカロニ(40g)、緑/キュウリ(1/3本)、赤/ニンジン(40g) 赤/スライスハム(2枚)、黄/ゆで卵(1個) エコープマヨネーズ(大さじ3) 塩(少々)、こしょう(少々)、酢(少々)</p>	<p>8. ピクルス</p> <p>赤・黄/パプリカ(赤・黄 各30g)、緑/キュウリ(1/4本) 白/生おから(70g)、エコープらっきょう酢(大さじ2.5) マヨネーズ(大さじ1)、カレー粉(小さじ1/2)</p>	
	<p>9. 野菜の塩麹漬</p> <p>黒/ナス(1本)、緑/キュウリ(1/2本)、白/塩麹(小さじ2.5~3)</p>		

作り方	1. 花豆おこわ	<p>(花豆煮)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 花豆は一晩水に浸します。</li> <li>② たっぷりの水に入れ、茹でこぼしを3回しアク抜きます。</li> <li>③ 多めの水に花豆を入れ、コトコト軟らかくなるまで煮ます。 砂糖と塩で好みの味付けにし、最後にしょうゆをたらしします。</li> </ol> <p>(花豆おこわ)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① もち米を洗い、30分吸水させて炊きます。</li> <li>② 炊き上がったら花豆煮汁を混ぜます。</li> <li>③ お弁当に詰めたら、花豆を飾ります。</li> </ol>
	2. 筍の混ぜご飯	<ol style="list-style-type: none"> <li>① ニンジン3センチ長さの千切りにし、塩茹でします。 筋を取ったモロッコインゲンも塩茹でし、細めの斜め切りにします。 シイタケは石づきを落とし、2ミリ幅に切ります。 油揚げは油抜きし、短い辺の長さを半分にして短冊切りにします。</li> <li>② モロッコインゲン以外の①の具を、Aの調味料で汁気を飛ばすまで煮ます。</li> <li>③ 炊いたご飯にらっきょう酢を混ぜ、酢飯を作ります。</li> <li>④ ③に②を混ぜます。盛り付けにモロッコインゲンを飾ります。</li> </ol>
	3. 豚肉のスタミナ焼き	<p>(雷電の手形)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① ジャガイモは皮をむいて適当な大きさに切って茹で、湯を切って粉ふき風に水気を飛ばしてつぶします。</li> <li>② ①に片栗粉、バターを入れてさらに混ぜます。</li> <li>③ 手形1枚分(40g)を形作り、フライパンに薄く油(小さじ1)を熱し、弱火で片面6〜7分ずつ色よく焼き上げます。</li> </ol> <p>(スタミナ焼き)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 豚肉は4〜5センチ長さに切り、玉ねぎはくし型に切ります。 焼き肉のたれ(小さじ2)でからめておきます。</li> <li>② フライパンに油(小さじ1)を熱して①を炒めます。 最後に焼き肉のたれ(大さじ1)を入れて、煮からめます。</li> </ol>
	4. 鶏肉のくるみ味噌巻きフライ	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 鶏ささみは観音開きにします。 包丁の背で軽くたたき、塩・こしょうをふります。</li> <li>② くるみ味噌の材料を混ぜ合わせます。</li> <li>③ 青ジソで②を包み、①で巻きます。</li> <li>④ 溶き卵に米粉を混ぜ、③につけます。更にパン粉をまぶします。</li> <li>⑤ 揚げ油でじっくり揚げます。</li> </ol>
	5. 卵焼き	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 青ジソは千切りにします。</li> <li>② ボウルに卵を割りほぐし、水(少々)加えて混ぜます。</li> <li>③ ②に①としらす干しを混ぜ合わせます。</li> <li>④ 油をひいたフライパンで、だし巻き卵のように焼きます。</li> <li>⑤ ブロッコリーは塩茹でし、ミニトマトと一緒に添えます。</li> </ol>
	6. 季節野菜の煮物	<ol style="list-style-type: none"> <li>① モロッコインゲンは硬めの塩茹でにし、長さを2〜3等分にします。</li> <li>② ニンジンとカボチャは一口大に切り、シイタケは石づきを落とします。</li> <li>③ だし汁に②と結び昆布を入れて少し煮ます。 しょうゆ、みりんを入れ、カボチャが軟らかくなったら具を取り出します。</li> <li>④ 残った煮汁に高野豆腐を入れて少し煮、汁を全てしみこませます。 4等分に切ります。</li> </ol> <p>※高野豆腐に専用だしが添付されている場合、表示されている分量で別に煮ます。</p>
	7. マカロニサラダ	<ol style="list-style-type: none"> <li>① キュウリは2ミリ厚さのいちょう切りにし、塩(少々)をふります。</li> <li>② 卵を15分茹でて殻をむき、混ぜやすく刻みます。</li> <li>③ マカロニを規定時間茹で、茹で汁を切ります。</li> <li>④ ハムは半分にし、短めの短冊風に切ります。</li> <li>⑤ ①の汁気を絞り、他の材料・調味料と一緒に混ぜ合わせます。 (酢を入れることで、保存性が増します。)</li> </ol>
	8. ピクルス	<ol style="list-style-type: none"> <li>① おからはから煎りし、粗熱をとっておきます。</li> <li>② パプリカとキュウリは、5ミリの角切りにします。</li> <li>③ らっきょう酢とカレー粉を混ぜ合わせ、②を漬けておきます</li> <li>④ ①に③を汁ごと入れ、マヨネーズも加えて和えます。</li> </ol>
	9. 野菜の塩麴漬	<ol style="list-style-type: none"> <li>① ナスは縦半分に切って、5ミリ厚さの半月切りにします。</li> <li>② キュウリは縦半分に切って、5ミリ厚さの斜め切りにします。</li> <li>③ 切った野菜と塩麴をビニル袋に入れて軽くもみ、空気を抜いて冷蔵庫で30分ほど漬けます。</li> </ol>

