

第9回「あなたに届ける」A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	美味しいうるか100歳弁当2018	調理月日	平成30年12月9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7年目となりました。		
使用食材料 (4人前の食材料名とその量)	<p>①・白:白米0.6合、緑:だだちや豆25g、醤油大さじ1 ・白:白米0.6合、黒:岩のり10g、だし醤油大さじ1 ・白:白米0.6合、赤:梅干し1粒</p> <p>②赤:サバの切り身4切れ、塩小さじ1</p> <p>③白:高野豆腐2枚、黒:椎茸4枚、赤:人参80g、緑:さやいんげん20g、片栗粉大さじ1、A[だし汁300cc、塩小さじ1/2、酒小さじ2、醤油小さじ1]</p> <p>④白:つきこんにやく1/2袋、黒:エリンギ1/2パック、赤:人参1/4本、サラダ油小さじ2、酒小さじ2、だし醤油小さじ2、醤油小さじ1、鷹のつめ少々</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:わわ菜80g、緑:水菜24g、赤:カニカマ24g、黄:コーン40g、A[マヨネーズ大さじ4、和風ごまドレッシング大さじ4]</p> <p>⑦緑:小松菜67g、白:もやし40g、赤:もって菊4g、A[ごま油1.3g、中華だし1.6g、すりおろし生姜4g]</p> <p>⑧緑:青菜100g、塩3g、醤油10cc、りんご酢2cc、砂糖3g、焼酎3cc 赤:かぶ1個、A[砂糖7.8g、塩5.7g、酢(5倍酢)大さじ1]</p> <p>⑨緑:リーフレタス4枚、緑:ブロッコリー:60g、赤:ミニトマト4個</p> <p>⑩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>⑪赤:りんご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 小麦 豚肉 ごま 大豆 さば りんご</p>
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>①白米を炊き、ボウルに3等分に分ける。 ・だだちや豆おにぎり…だだちや豆を茹で、さやから取り出す。白ごはんのだだちや豆と醤油を入れ、混ぜ合わせ、俵型ににぎる。 ・岩のりおにぎり…岩のりにだし醤油をかけ混ぜ合わせる。白ごはん混ぜ合わせ、俵型ににぎる。 ・梅干しおにぎり…梅干しの種を取り除きまな板の上でたたき、白ごはん混ぜ合わせ、俵型ににぎる。</p> <p>②サバの塩焼き…サバを3枚におろし、半身を半分に分けて、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高野豆腐の含め煮…高野豆腐は戻して1個を4等分にする。人参、椎茸は適当な大きさに切る。 煮汁Aを鍋に入れて煮立て、人参、椎茸、高野豆腐を入れ、落とし蓋をしてゆっくり煮る。さやいんげんは別茹でし、煮汁を少量とり浸しておく。残った汁に片栗粉を入れてトロミをつけて、盛付の時に上からかける。</p> <p>④こんにやくとエリンギのきんぴら…人参は3cm位の長さの細切り、エリンギは3cm位の長さに切り、手でさく。 つきこんにやくは茹でてザルにあけておく。フライパンにサラダ油を熱し、人参、つきこんにやくを炒める。 しんなりしてきたらエリンギを入れて炒め、酒、だし醤油を入れる。味がしみてきたら、醤油を入れてしばらく炒める。 水分がなくなってきたら鷹のつめを入れてさっと合わせて火を止める。</p> <p>⑤小松菜入り花シューマイ…小松菜・キャベツはさつと茹で、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、バットに広げる。 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わわ菜と水菜のサラダ…わわ菜は塩(分量外)でもんで水切りをし、3cmの長さに細切りにする。 水菜は3cmの長さに切る。カニカマを細く裂く。マヨネーズとごまドレッシングでタレを作る。 わわ菜、水菜、カニカマ、コーンをAのタレで和える。</p> <p>⑦小松菜のナムル…小松菜は長さ3cmに切る。もやしを水から茹で、沸騰したらザルにとり、冷ます。 小松菜を茹でて水にとり、水気をきってしぼる。沸騰したお湯に酢を入れ、再沸騰したらもって菊を入れてさつと茹でて水にとり、水気をきってしぼる。Aを合わせて、食べる前に和える。</p> <p>⑧・青菜漬け…青菜を塩で2日くらい下漬けする。砂糖、醤油、りんご酢、焼酎を合わせて火を通し調味液を作る。下漬けした青菜はよく水をきり容器に入れて調味液をかけ、3日位で味がなじんだら完成。 ・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汁を作る。 容器に漬汁とかぶを入れ、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>⑨付け添え…ブロッコリーは塩ゆでし、煮物の脇に添える。リーフレタスは洗って1/4の大きさに切り、おにぎりや花シューマイの下に敷く。ミニトマトは洗って水気をきり、花シューマイの脇に添える。</p> <p>⑩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、箸でぐるぐ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>⑪くだもの りんご…皮を剥き、8等分に切り、塩水につける。</p>		

お弁当写真
データ貼付欄

