

第9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	祢津の御姫尊弁当 (ねつのおひめさまべんとう)	調理月日	令和元年7月30日
弁当の対象者	働く女性		
アピールポイント	<p>仕事休憩最大の楽しみはお昼のお弁当！地元の旬の食材、自分たちのJAで扱っている食材で、お昼に癒しのひと時を。そして「午後も仕事を頑張ろう！」と気持ちがあ上向くような、彩り鮮やかなお弁当にしました。</p> <p>「くるみの佃煮」は、東御市特産の「くるみ」をダイレクトに味わえる常備菜です。「高野豆腐フライ」の「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100%使用した大人気の一品。「高野豆腐」を、カツと勘違いするほどギョッと感のあるフライにしました。「納豆のツナ巻き」は、健康食「納豆」を青ジソを使ってニオイが気にならないようにすることで、納豆の摂取チャンスを増やしました。また「ちらし寿司」に桜花の酢漬けをトッピングし、「御姫尊様(おひめさま)」らしさを演出しました。</p> <p>弁当名は、「ノノウ巫女」といわれた歩き巫女の根拠地、「日本一の巫女村」だった東御市祢津(ねつ)地区にある、市指定有形民俗文化財「御姫尊(おひめさま)」の巨石に因んで名づけました。</p>		
使用食材量	<p>白/ ご飯(長野県産風さやか 720g)、白/ レンコン(90g)</p> <p>赤/ ニンジン(80g)、 緑/ インゲン(2本)</p> <p>黒/ 干しいたけ(20g)、白/ かんぴょう(10g)</p> <p>エーコープらっきょう酢(80cc)、赤/ 桜の花の酢漬け(あれば4つ)</p> <p>A【干しいたけ戻し汁(330cc)、エーコープ旨だし(1袋)】</p> <p>B【しょうゆ(大さじ2~2.5)、砂糖(大さじ1)、酒(大さじ1)】</p>		
(4人前の食材名とその量)	1. ちらし寿司	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>卵、納豆、高野豆腐、くるみ、ハム、マヨネーズ、豚肉、しょうゆ、パン粉、鮭</p>	
	2. ナスの肉巻	赤/ 豚ロース(又はもも)スライス(12枚)、黒/ 長ナス(中位3本) シソ味噌: 緑/ 青ジソ(75g)、A【みそ(40g)、みりん(大さじ1)】 油(適宜)	
	3. 納豆のツナ巻き	黄/ 納豆(3pc)、緑/ 青ジソ(4枚)、黄/ ツナ缶(小1個分) 白/ 小さい春巻きの皮(4枚)、	
	4. 焼き魚	赤/ 鮭切り身(50g×4切)	
	5. 卵焼き	黄/ 卵(L 3個)、砂糖(大さじ1)、みりん(小さじ1/2) 塩(少々)、油(少々)	
	6. ジャガイモ揚げ煮	黄/ ジャガイモ(80g) A【キムチの素(大さじ1)、ケチャップ(大さじ1)、砂糖(大さじ1) コチュジャン(なければすりおろしニンニク) (少々)】 白/ 微細米粉(適宜)、油(適量)	
	7. 高野豆腐フライ	白/ 高野豆腐(4枚) A【水(300cc)、エーコープ旨だしパック(1袋)】 B【砂糖(大さじ2)、酒(大さじ1)、しょうゆ(小さじ1)、塩(少々)】 白/ 微細米粉(適宜)、黄/ 卵(1個)、パン粉(適宜)、油(適量)	
	8. かぼちゃのサラダ	黄/ カボチャ(正味80g)、緑/ キュウリ(25g)、白/ タマネギ(15g)、赤/ スライスハム(2枚) 黒/ レーズン(15g) エーコープマヨネーズ(大さじ4)、塩(少々)、こしょう(少々)	
	9. 即席ピクルス	赤・黄/ パプリカ(赤・黄 各30g)、緑/ キュウリ(1/4本) 赤/ ミョウガ(2個) エーコープらっきょう酢(適量)	
	10. くるみの簡単佃煮	黄/ 東御市産 むきぐるみ(35g) A【砂糖(小さじ2)、しょうゆ(小さじ2)、水(小さじ1.5~2)】	
付添え	緑/ サラダ菜、赤/ ミニトマト、緑/ パセリ 黄/ 生食用アズ(季節のフルーツ)		

作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	1. ちらし寿司	①干しいたけは水で戻し石づきを除いて薄切り。かんぴょうは水で塩もみしてから茹で、2cm長さに切ります。 ②Aを合わせて煮だし、濃いだしをとります。(300cc) ③ニンジン2cm長さの拍子木切り、レンコンは皮をむいて食べやすい大きさの薄切りにし、酢水に放します。インゲン筋は筋をとって塩ゆでし斜め薄切りにします。 ④鍋に②を入れニンジン、レンコン、干しいたけを煮ます。少し煮てからかんぴょうを入れ、Bで味付けし汁気を飛ばします。 ⑤炊いたご飯にらっきょう酢を混ぜて酢飯を作り、④を混ぜ合わせます。 ⑥盛り付けてインゲンと、あれば桜花の酢漬けを飾ります。
	2. ナスの肉巻	①ナスはヘタを除いて縦半分に切り、皮に斜めの切込みを5～6本入れます。さらに縦半分に切り、水に放してアクをとってしっかり水気を拭きます。 ②青ジソを大きめのみじん切りにし、油(少々)で炒めます。調味料を入れさっと練ってしそ味噌を作ります。 ③豚肉を広げて②を塗り、ナス全体に巻き上げます。 ④フライパンに油を熱し、③の巻き終わりを下にして置き、フタをします。時々面を返しながら、油が不足する場合は酒をふって蒸し焼きにします。
	3. 納豆のツナ巻き	①納豆はまとめて、添付のタレ・からしを入れて混ぜます。 ②長ネギをみじん切りにし、①に加えます。 ③ツナ缶の汁を切り、②に加えて混ぜ、4等分します。 ④春巻きの皮に青ジソを敷き、③をのせて包み、水溶性片栗粉でとめます。 ⑤170度位の油で揚げます。(焼き揚げでもできます。)
	4. 焼き魚	①鮭をグリルで焼きます。
	5. 卵焼き	①ボウルに卵を割りほぐし、調味料を加えてよく混ぜます。 ②フライパンに油(少々)を熱し、だし巻き卵のように少しずつ焼いて巻きます。
	6. 揚げジャガイモの韓国風	①ジャガイモは食べやすい大きさに切り、水に放します。水気を切って軟らかく蒸します。(又はレンジにかけます) ②①に米粉をまぶしつけ、フライパンに油を熱して焼き揚げにします。 ③Aを混ぜ合わせ、焼き揚がった②とからめます。
	7. 高野豆腐フライ	①Aで濃いめのだし汁をとります。 ②①とBを合わせて煮たて、高野豆腐を入れてしっかり煮含めます。 ③②を手のひらに挟んで押さえ、軽く水気を絞ります。(絞り過ぎない) ④③に米粉をまぶしつけ、卵液、パン粉の順につけて、油で揚げます。
	8. かぼちゃのサラダ	①カボチャは種とワタを除き、皮つきのまま軟らかく蒸してつぶします。(または耐熱皿に入れ、ラップをしてレンジに2分かかります) ②キュウリは輪切り、タマネギは長さ半分にし薄切りにして合わせ、塩(少々)でもんでおきます。 ③レーズンは水につけて軟らかくして水気を切り、ハムは半分に切って2ミリ幅の細切りにします。 ④②の水気を絞り、③と一緒に①に入れ、マヨネーズ、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせ、味を調えます。
	9. 即席ピクルス	①野菜はそれぞれ食べやすく切ります。 ②らっきょう酢に漬けます。(食感のよい早漬かりなら1時間程度)
	10. くるみの簡単佃煮	①くるみはフライパンで空煎りし、ざるの中で数回かき回して細かいゴミを除きます。 ②小鍋にAを入れて煮立たせ、①を入れてからめます。

お弁当写真
データ貼付欄

