

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】

都道府県名	大阪府		
JA名	JA大阪南		
組織・グループ名	JA大阪南女性会本部役員		
弁当名	あすかて食べるで弁当	調理月日	6月21日
弁当の対象者	幸せ家族(おじいさん・おばあさん・お父さん・お母さん・子供達)		
アピールポイント	マメで達者に暮らせるようお願いを込めて、自分達で丹精込めて作ったお米で、豆ご飯を炊きました。地域の皆さんに愛される、JA大阪南の直売所「あすかてくるで」のように、愛情たっぷり、地場産野菜たっぷりの、松花堂風弁当です。		
使用食材量	<p>① 茄子の豚巻 赤: 豚バラ肉4枚 赤: 人参1/4本 黒: 茄子1本 緑: いんげん4本 焼きナス醤油 適量、オリーブ油 適量、片栗粉 適量</p> <p>② ゴーヤとエビ マヨ白和え 赤: エビ(無頭)3尾 赤: リンゴ35g(1/8個) 緑: ゴーヤ1/4本 黄: 厚揚げ1枚 (A: マヨネーズ大1、白すりゴマ大1、砂糖小1、塩・醤油各小1/4)</p> <p>③ にんじんのナムル 赤: 人参1/2本 白: 白ごま大2 ごま油 適量 塩少々</p> <p>④ 小松菜のなめたけ和え 緑: 小松菜1/2束 黒: なめたけ1/2瓶(100g) 赤: かつお節1パック(1.5g) かつおだし適量</p> <p>⑤ 切干大根の卵焼き 白: 切干大根(乾燥)25g 赤: 干しエビ(乾燥)10g 黄: 卵3個 緑: 細ねぎ2本 切干大根のもどし汁 大3 オリーブ油適量 (A: 酒大1、醤油小1/2) (B: 醤油小1、みりん小1)</p> <p>⑥ 茄子のさっぱり焼き浸し 黒: 茄子1本 赤: かつお節1パック(1.5g) 緑: 細ねぎ1/3本 水30ml、ごま油大1/2 (A: ポン酢大1/2、みりん大1/2、砂糖小1/2)</p> <p>⑦ 胡瓜とわかめの酢の物 緑: 胡瓜1本 黒: わかめ2g 白: しらす10g 塩少々、らっきょ酢 適量、白ごま 適量</p> <p>⑧ 黒豆の蒸しおこわ 白: もち米1合 黒: 黒豆1/4カップ 赤: 梅肉15g 黒豆の煮汁35cc (A: みりん大1、酒大1、塩少々)</p> <p>⑨ どうもろこしご飯 白: 米1合 黄: どうもろこし1/3本 (A: みりん小1、酒小1、塩少々) 水200cc</p> <p>⑩ 豆ご飯 白: 米1合 緑: グリンピース100g だし昆布1切れ、酒大1、塩小1/2 昆布水200cc</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>
作り方	<p>①茄子の豚巻</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 茄子は8等分にして水にさらしてアクを抜いた後キッチンペーパーでふいておく。</li> <li>2. 人参は2cmの拍子切にする。いんげんは洗ってキッチンペーパーでふいておく。</li> <li>3. 1と2を豚肉で巻き、片栗粉をまぶす。</li> <li>4. フライパンにオリーブ油をひき、蓋をして中火で3を蒸し焼きにする。</li> <li>5. 両面がこんがり焼けたら、焼きナス醤油を適量ふりかけ焼きからめる。</li> </ol> <p>②ゴーヤとエビのマヨ白和え</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 厚揚げは熱湯をかけて油抜きする。</li> <li>2. ゴーヤは縦半分に切って種を取って、薄切りにする。塩少々を振ってもんでおく。</li> <li>3. エビは、背ワタを取る。</li> <li>4. 鍋に湯をわかし、1.のゴーヤを入れ、さっと茹でてザルに取る。すぐに水にさらし固くしぼる。</li> <li>5. 4.の湯にエビを入れ5分ほど茹でる。粗熱がとれたら殻をむき2cm幅のそぎ切りにする。</li> <li>6. フードプロセッサーに1.の厚揚げとAの調味料を加え混ぜ合わせる。</li> <li>7. リンゴは皮つきのまま1cm角に切る。</li> <li>8. 4.5.6.7.を和える。</li> </ol> <p>③にんじんのナムル</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 人参は4～5cmの細切りにする。</li> <li>2. 1.の人参を熱湯でゆで、しっかりと湯切りをする。</li> <li>3. 少し冷めたらごま油、塩少々でからめて白ごまを合わせて出来上がり。</li> </ol>		

作り方

④小松菜のなめたけ和え

1. 小松菜をゆがいて、食べやすい大きさに切り、なめたけと、かつおぶし、かつおだしで和える。

⑤切干大根の卵焼き

1. 切干大根はもどして水気を絞り、細かく刻む。Aを加えてなじませる。

2. ボウルに卵を割りほぐし、もどし汁、Bを加えて混ぜる。

3. 2.に1.と干しエビ、細ねぎを加えてオリーブ油を引いた卵焼き器に流し入れ蓋をして弱火で焼く

4.食べやすく切り分ける。

⑥茄子のさっぱり焼き浸し

1. 茄子はヘタを取り、縦半分になり、5cmの長さに切り、表面に斜めに切り込みを入れる。

2. フライパンに、ごま油を中火で熱し1.を入れ焼き色がつくまで焼く。

3. 2.にAを加え、ひと煮立ちさせたら、弱火にし水を入れ、3～4分煮込む。

4. 3.にかつお節と小ねぎをちらす。

⑦きゅうりとわかめの酢の物

1. きゅうりを薄切りにし、ボウルに入れ、塩を入れてもむ。10分ほど置いて水を切る。

2. わかめは水でもどしておく。

3. 1.と2.にしらすを混ぜ、らっきょ酢を入れて混ぜる。

4. 3.にゴマをのせる。

⑧黒豆の蒸しおこわ

1. もち米は洗って一晩水につけておく。

2. 黒豆は圧力鍋で煮ておく。

3. 中火でもち米を10分蒸す。

4. ボウルに黒豆、梅肉、Aの調味料、黒豆の煮汁を混ぜ合わせておく。

5. 3.のもち米を4.に加え入れ、全体に煮汁を浸み込ませる。

6. 5.を再度蒸し器に戻し、10分程度蒸し上げる。

⑨とうもろこしご飯

1. 米は洗って30分、水に浸しておく。

2. とうもろこしは生のままで包丁で実をそぎとる。

3. 米ととうもろこし・Aの調味料・水を鍋に入れ炊く。

⑩豆ご飯

1. 米は洗って30分、水に浸しておく。

2. 鍋に米と昆布水、グリーンピース、酒、塩を入れ中火にかける。

3. 炊き上がったら、昆布を取り出して全体を混ぜる。

お弁当写真  
データ貼付欄

