

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	鹿児島		
JA名	JAさつま日置		
組織・グループ名	フレッシュミズ 加工・食育グループ「日置米むすめ」		
弁当名	お盆(精進)ほめられ弁当	調理月日	令和元年8月18日
弁当の対象者	子ども～大人		
アピールポイント	<p>お盆料理を食べながら、子どもとたちと、いろんなことを語りたい。                  お盆の意味、お盆料理とは何か(精進料理や五味・五色・五法など)を語ることで、和食のよさを味わい、故人のことや昔話や、食を囲み、異年齢の方との集まり中で、お互いを褒め合い、また、明日からの活力へつなげたい。</p> <p>普段、精進料理を食べられない子どもたちが食べやすいよう、子どもたちが好みそうな食材(コーンや糸こんにゃく他)を取り入れるなど、興味を持って食べてもらえるよう工夫しました。旬の食材をはじめ、鹿児島の食材や郷土料理をふんだんに詰め込み、また、JA全国女性協が共同開発にかかわった「ほめられ酢」も様々なレシピへと活用してみました。</p>		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>①漬け物まぜごはんでおむすび(2種)                  白ごはん(白)茶碗3杯分、ほめられ酢 小さじ1、つぼ漬け(黄)50g、梅干し(赤)4個                  黒米入りごはん(黒)茶碗3杯分、ほめられ酢 小さじ1、芝漬け(黒)50g、大葉(緑)8枚</p> <p>②ゴーヤ入りがね                  さつまいも(白)1個、ゴーヤ(緑)1本、揚げ油(こめ油) 適量                  &lt;がね衣&gt;                  さつまいも澱粉(白)75g、薄力粉(白)75g、米粉(白)20g、砂糖30g、水120cc</p> <p>③きんぴらごぼう                  ごぼう(白)1袋、糸こんにゃく(白)1袋、油大さじ1、砂糖、濃口醤油、みりん 各大さじ2                  黒ゴマ(黒)適量</p> <p>④酢の物                  きゅうり(緑)300g、塩小さじ1/2、乾燥わかめ(緑)大さじ3、ほめられ酢大さじ3、                  白ごま(白)適量</p> <p>⑤ひじき煮                  ひじき水煮(黒)120g、人参(赤)1本、こんにゃく(黒)1/4本、うす揚げ(黄)1枚、                  枝豆(緑)30粒ほど、砂糖大さじ2、濃口醤油大さじ2</p> <p>⑥冬瓜の煮物～コーン入りとろみ餡をかけて～                  冬瓜(白)600g、高野豆腐(黄)2枚、昆布(緑)30cm分、干し椎茸(黒)6枚、                  薄口醤油 大さじ1                  トウモロコシ(黄)1本、さつまいも澱粉(白)みりん、薄口醤油 各大さじ1</p> <p>⑦ナス田楽                  なす(白)1本、油(こめ油)大さじ2、赤味噌 大さじ1、みりん 大さじ1</p> <p>⑧落花生豆腐                  生落花生(黄)1カップ、水5カップ、さつまいも澱粉(白)1カップ                  &lt;たれ&gt;梅干し(赤)2個、濃口醤油大さじ2、みりん大さじ1、砂糖大さじ1/2</p> <p>⑨わらび餅風                  さつまいも澱粉(白)100g、きび砂糖180g、水600g、きな粉(黄)適量</p> <p>⑩かぼちゃ団子                  かぼちゃ(黄)1/4個、もち米粉(白)200g、薄力粉(白)75g、島ザラメ120g、塩少々                  小豆餡 適量</p>		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 落花生
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>①漬け物まぜごはんでおむすび(2種)                  白ごはん、ほめられ酢、つぼ漬け(細かく刻む)を、混ぜ合わせ、俵型に握る。トッピングに、梅干しをのせる。                  黒米入りごはん、ほめられ酢、芝漬け(細かく刻んだもの)を混ぜ、俵型に握り大葉でまく。</p> <p>②ゴーヤ入りがね                  がね衣の材料を合わせ、衣を作る。                  さつまいも、ゴーヤを2～3ミリの薄切りにして、衣と混ぜ合わせ、食べやすい大きさにスプーンですくい、170度の油で揚げる。</p> <p>③きんぴらごぼう                  ごぼうは千切りにし水にさらす。フライパンに、油を熱しごぼう、糸こんにゃくを炒める。                  ごぼうに火が通ったら、砂糖、濃口醤油、みりんで味付けし、黒ゴマをのせる。</p>		

④酢の物

きゅうりは薄く切り、塩もみししばらく置く。ポリ袋に水気を切ったきゅうりと、乾燥わかめ、ほめられ酢を入れる。冷蔵庫で一晩、味をなじませる。仕上げに、白ごまをかける。

⑤ひじき煮

ひじきの水煮、切った人参、こんにゃく、うす揚げを鍋に入れ、水1カップを入れて煮る。

人参に火が通ったら、枝豆、砂糖、薄口醤油を入れ、弱火にしてしばらく煮る。

⑥冬瓜の煮物～コーン入りとろみ餡をかけて～

水3カップ、干し椎茸、昆布を一晩漬ける。

冬瓜は皮とタネを取り除き、高野豆腐は水で戻し、それぞれ一口大に切り、下茹でする。

一晩漬けた干し椎茸と昆布入りの水を火にかけ、沸騰したら昆布を取り出し、下茹でした冬瓜と高野豆腐を煮る。

よく煮得たら、仕上げに薄口醤油を入れて一煮立ち。

蒸したトウモロコシは実をはずし、さつまいも澱粉(白)みりん、薄口醤油、水を一煮立ちさせ、とろみ餡を作り、煮物を盛り付けてから、とろみ餡をかける。

⑦焼きあげナスの甘味噌がけ

ナスは、2センチ幅に切り、水にさらしアク抜きし、水気を切ったナスをフライパンに入れ、油を回しかけて、焼く。

赤味噌とみりんは鍋に入れて、一煮立ち。焼きあげたナスにかけ湯がいたオクラをトッピングする。

⑧落花生豆腐

生落花生は薄皮をむき、たっぷりの水に一晩漬ける。漬けた水は捨て、落花生と水5カップとをミキサーにかける。

鍋に移し、さつまいも澱粉を入れ、ヘラで底からよく混ぜながら、火にかけ(中火)とろみがつくまで混ぜる。

型に移し、常温で冷ます。たれは材料を全て鍋に入れ、一煮立ちさせ、梅干しのタネを取り除き、ミキサーにかける。

⑨わらび餅風

さつまいも澱粉、きび砂糖、水を鍋に入れ、火にかけ(中火)とろみがつくまで混ぜる。

型に移し、常温で冷ます。2センチ角ほどに切り分け、きな粉をまぶす。

⑩かぼちゃ団子

かぼちゃは皮をむいて蒸す。裏ごしし、もち米粉、薄力粉、島ザラメ、塩を入れこねる。竹の皮に包み蒸す。

仕上げに、小豆餡をのせる。

お弁当写真

