

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 | 長野県 | | |
| JA名 | あづみ | | |
| 組織・グループ名 | 特定非営利活動法人JAあづみくらしの助け合いネットワークあんしん味) | | |
| 弁当名 | 発酵食品でまめったいよ弁当(まめったいは信州の方言で元気の意味) | | 調理月日 令和元年8月17日 |
| | 弁当の対象者 猛暑に頑張る団塊世代 | | |
| アピールポイント | <p>塩麴・酒カス・味噌などの発酵食品をたっぷり使って見ました。</p> <p>塩麴に鶏肉を漬けると柔らかくおいしくなります。</p> <p>鮭粕は8月に奈良漬けにした残りを使用しました。蕎麦のゆで汁で寒天の寄せを作り、蕎麦のゆで汁で焼酎割りも美味です。信州人は食材を残さずフル活用します。</p> | | |
| 使用食材量 | 焼きおにぎり | 十六穀米300g 長ネギ5g 味噌12g 砂糖5g 梅漬け15g しらす干し5g 大葉3枚 | <p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>チーズ(乳アレルギー)</p> <p>蕎麦</p> <p>マヨネーズ(卵アレルギー)</p> |
| (4人前の食材名とその量) | 鶏の塩麴揚げ | 鶏肉240g 塩麴(60g) みりん(12g) 片栗粉(60g) | |
| | 生鮭味噌粕漬け | 生鮭(赤)4切れ 味噌(40g) 酒粕(20g) みりん適量 | |
| | ひじき辛子マヨネーズ和 | キャベツ(160g)小松菜(240g)長ひじき(乾燥●) しめじ120g プロセスチーズ 60g 醤油(少)4 マヨネーズ大4 ねり辛子適量 | |
| | いんげん胡麻味噌和え | インゲン120g●) 味噌24g すりゴマ適量(黒) 砂糖24g | |
| | そば寄せ | そばのゆで汁900cc 砂糖100g 粉寒天8g 塩少々 | |
| | ミニトマトシロップ煮 | ミニトマト12個(●) 砂糖適量 | |
| | 白ウリ浅漬け | 白ウリ(120g)(○) 浅漬けの素適量 | |
| | 焼きカボチャ | カボチャ160g●) | |
| 作り方 | 焼きおにぎり | ネギ味噌焼き梅漬け・大葉 | <p>①炊いた十六穀米でおにぎり2個握って置く、</p> <p>②長ネギ小口切りに味噌砂糖でネギ味噌を作る。</p> <p>③もう一つのおにぎりには梅漬けとみじん切りしたしその葉、しらす干しを混ぜて焼く。</p> |
| (切り方、調理手順等につき、箇条書き) | 鶏の塩麴揚げ | | <p>①鶏肉は食べやすい大きさに切って、塩麴・みりんを袋に入れてもみ込んで1時間置く</p> <p>②油を170℃にして、片栗粉を鶏肉につけてカラット揚げる。</p> |
| | ひじきの辛子マヨネーズ和え | | <p>①キャベツはザク切り、小松菜は3cm位に切り、しめじは少房に分けて置く。</p> <p>②ヒジキはたっぷりの水で戻してからさっと茹でてしっかり水気を切って置く。</p> <p>③チーズは5mm角くらいに切って置く。</p> <p>④野菜・シメジ・チーズ・ひじきを醤油マヨネーズ練辛子で和える。</p> |
| | インゲンの胡麻味噌和え | | <p>①インゲンは30mm位に切って茹でる。</p> <p>②水を切ったインゲンに味噌・砂糖・黒すりゴマで和える。</p> |
| | ミニトマト・シロップ煮 | | <p>①ミニトマトは湯むきとする。</p> <p>②水・砂糖を入れた鍋にミニトマトを入れて煮る。〔冷蔵庫で冷やす。〕</p> |
| | 蕎麦寄せ | | <p>①蕎麦を茹でた、ゆで汁に砂糖・塩を入れる。</p> <p>②火にかけて粉寒天を混ぜ溶けたら火を止める。</p> <p>③容器に入れて冷蔵庫で冷やしておく。</p> |
| | 白ウリ早漬け | | ①白ウリをカットして早漬けの素を入れて袋の中で揉む。 |
| | 焼きカボチャ | | ①5mm位にカットしてフライパンで焼く |

