

**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**  
**【「乳和食」部門】**

都道府県名	滋賀県		
JA名	東びわこ		
組織・グループ名	陽だまりの会たん・とん		
弁当名	乳パワー長寿弁当	調理月日	6月21日
弁当の内訳 (料理名)	① お宝寿司 ② 季節の天ぷら 乳清入り衣を纏って ③ 乳清入り煮物 ④ 鮭の乳清漬け カッターチーズを添えて ⑤ いんげんの乳清入りごま和え ⑥ 乳清とらっきよ酢のピクルス ⑦ 丁字麩の乳清からし和え《郷土料理》 ⑧ 乳清入り梅ゼリー		
弁当の対象者	シニア世代		
アピールポイント	地産地消の野菜を使い郷土料理を取り入れ乳の力でちょっとよくばりな和食に仕上げました		
使用食材量  (4人前の食材名とその量を料理毎に記入)	① <b>【お宝寿司】</b> ・ごはん…2合 ・乳清…180cc ・水…180cc ・卵…3個 ・三つ葉…12本 ・パプリカ…1/16個 ・らっきよ酢…大さじ3 ・カッターチーズ…20g ・鶏ひき肉…60g ・白ごま…大さじ1 【調味料】めんつゆ…小さじ2弱  ② <b>【天ぷら】</b> ・ししとう…4本 ・大葉…4枚 ・かぼちゃ…1/16個 ・なす…1本 ・さつまいも…1/4本 ・(かき揚げ)赤玉ねぎ…1/8個 ・人参…1/6本 ・米粉…60g ・牛乳…60ml ・水…60ml  ③ <b>【煮物】</b> ・かぼちゃ…1/8個 ・高野豆腐…2枚 ・にんじん…1/4本 ・生しいたけ…2枚 【調味料】・牛乳…400ml ・めんつゆ…大さじ2 ・乳清…200cc  ④ <b>【焼き鮭】</b> ・鮭…1切 ・乳清…大さじ1.5 ・カッターチーズ…小さじ1 ・レモン汁…小さじ1 ・しょう油…小さじ1/2  ⑤ <b>【いんげんのごま和え】</b> ・いんげん豆…16本 ・すりごま…大さじ1 【調味料】・乳清…大さじ1 ・しょう油…小さじ1  ⑥ <b>【ピクルス】</b> ・きゅうり…1/2本 ・コールラビ…1/4個 ・にんじん…1/4本 【調味料】・らっきよ酢…50cc ・乳清…30cc  ⑦ <b>【丁字麩のからし和え】</b> ・丁字麩…5本 ・粉和からし(鬼からし)…7.5g ・きゅうり…1/2本 【調味料】・砂糖…13.5g ・みそ…22.5g ・酢…20cc ・乳清…6cc ・いりごま…7.5g ・塩…2g～3g  ⑧ <b>【梅ゼリー】</b> ・水…130cc ・乳清…50cc ・ACクールゼリーの素…40g ・梅のシロップ漬け…4個		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの  卵 牛乳 小麦粉 大豆 梅  食材のうち牛乳、牛乳から作った乳清およびカッターチーズの使用総量  牛乳 460cc 乳清 304cc カッターチーズ 25g
牛乳、牛乳から作った乳清およびカッターチーズの使用量は必ず明記のこと。			
作り方	① <b>【お宝寿司】</b> ・お米を洗い、乳清を入れて通常の目盛りまで水を足して炊く。炊き上がったなら混ぜやすい器に入れらっきよ酢を混ぜ合わせ、冷ましておく。フライパンに油をひき、鶏ひき肉を炒めてめんつゆで味をつける。ごはん、炒めたひき肉と白ごま・カッターチーズを入れ混ぜ合わせる。ポウルに卵を割り入れしっかりほぐし、こしきで濾す。フライパンに油をひき、薄焼きを12枚焼いておく。薄焼き卵にご飯をのせ巾着にしてかるく湯通した三つ葉で結ぶ。上にパプリカと三つ葉を飾る。  ② <b>【天ぷら】</b> ・ししとうと大葉はさっと洗っておく、かぼちゃとさつまいもは薄切りにする。なすは1/4に切り縦に切れ目を入れて水にさらしてアクを抜く。米粉を牛乳と水で溶いて衣を作る。なすは水気をしっかりとる。鍋に揚げ油を熱し衣を付けて揚げる。		

**③【煮物】**

・高野豆腐を水で戻しておく。かぼちゃと人参を一口サイズに切る。シイタケは石附を取っておく大きければ半分に切る。ポウルにめんつゆ・牛乳・乳清・水を入れ混ぜ合わせておく。4つの小鍋に具材を入れ、混ぜておいたダシ汁を入れ火にかける。沸騰してきたら落とし蓋をし中火の弱火にする。それぞれの具材に火が通ったらできあがり。

**④【焼き鮭】**

・鮭は皮つきのままで骨を取り除く。表面の水分を拭き、1切れを4等分に切る。鮭をビニール袋に入れ、乳清・しょう油・レモン汁を入れて空気をなるべく抜いて3時間程度ねかせる。軽く水分をとり、フライパンもしくは、グリルで表面に焼き色がつくまで焼く。仕上げにカッテージチーズを添える。

**⑤【いんげんのごま和え】**

・いんげん豆を色よく湯がく。食べやすい大きさに切り、ポウルにすりごまといんげん豆を入れ調味料を入れて混ぜ合わせる。

**⑥【ピクルス】**

・きゅうり・パプリカ(赤)・コールラビを食べやすい大きさに切って袋に入れ、らっきょ酢と乳清を注ぎ一晩冷蔵庫でねかせて出来上がり。

**⑦【丁字麩のからし和え】《※郷土料理》**

・丁字麩を水に漬け柔らかくなったら、しっかりと絞りと、半分に切る。きゅうりは1mm幅の輪切りにして、塩2~3gをまぶして揉む。しんなりしたら、水分をしっかりと絞りと、酢を大さじ1/2入れ揉み水気を切る。きゅうりと丁字麩は冷蔵庫に入れて冷やしておく。鬼がらしはお湯を少しづつ入れ加減しながら混ぜて器を伏せておく。いりごまをフライパンで煎り、すり鉢ですっておく。練りからし・砂糖・みそ・酢・乳清・すりごまを入れて混ぜる。最後にきゅうりと丁字麩を加え混ぜ合わせる。

**⑧【梅ゼリー】**

・鍋に乳清と水を入れ火にかける。火を止めクールゼリーの素を加え、型にシロップ漬けの梅を入れ、液を流しいれて固める。

(切り方、調理手順等につき、簡条書き料理毎に記入)

**①【お宝寿司】**

乳清を入れることで、お宝のような艶やかなご飯と、カッテージを混ぜることで栄養価が高くなる。

**②【天ぷら】**

衣に牛乳を入れたことで、油の吸収を少なくしてコクと甘味を出し、より野菜の旨みを感じられる。

**③【煮物】**

減塩効果とコクが加わり、野菜の旨みがアップする。

**④【焼き鮭】**

乳清とレモンで爽やかな酸味が旨みを引き出す。

**⑤【いんげんのごま和え】**

乳清を加えることで、しょう油の量を減らし減塩。

**⑥【ピクルス】**

乳清を加えることにより、減塩とほどよい酸味になる。

**⑦【丁字麩のからし和え】**

減塩して、酸味がコクと旨みを引き出す。

**⑧【梅ゼリー】**

乳清を加えることにより、クエン酸の吸収を高め食欲が落ちている方にもものど越しが良いようにした。

(牛乳を使って減塩に工夫したポイントを料理毎に記入)

