

第10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	福島県			
JA名	JAふくしま未来			
組織・グループ名(よみがな)	こめっこくらぶ			
組織・グループ名	米っこくらぶ			
代表者氏名(よみがな)	さとう たまみ			
代表者氏名	佐藤 珠美			
弁当名	スタミナ浜弁当	調理月日	令和2年8月	
弁当の対象者	元気な中高年			
アピールポイント	そうまの海の幸と野菜を組み合わせわた 色どりゆたかなスタミナ弁当			
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>1. 白:米・・・300g 白:もち米・・・大さじ2 赤:ほっき貝・・・6個</p> <p>2. 黄:卵・・・3個 緑:乾燥青のり・・・2g 赤:干しエビ・・・2g 緑:青じそ・・・4枚</p> <p>3. 赤:豚バラ肉薄切り・・・300g 緑:キュウリ・・・100g 赤:パプリカ赤・・・100g 黄:パプリカ黄・・・100g 緑:オクラ・・・4本</p> <p>4. 緑:枝豆(さや付き)・・・80g 黄:コーン缶詰・・・50g ミニトマト・・・8個</p> <p>5. 白:釜揚げしらす・・・100g 白:白ごま・・・適量</p> <p>6. 白:粉寒天・・・2g 黄:かぼちゃ・・・100g (種・皮を除く)</p> <p>7. 緑:きゅうり・・・2kg</p>	<p>醤油・・・大さじ2 酒・・・大さじ2 みりん・・・大さじ1. 1/2</p> <p>砂糖・・・大さじ1 塩・・・ひとつまみ サラダ油・・・大さじ1</p> <p>か け 汁 醤油・・・大さじ3 みりん・・・大さじ2 砂糖・・・大さじ2 小麦粉・・・適宜</p> <p>A 赤:鶏ひき肉・・・300g 白:絹ごし豆腐・・・150g 片栗粉・・・大さじ2 塩・・・小さじ2/3</p> <p>煮 汁 酒・・・大さじ3 砂糖・・・大さじ3 みりん・・・大さじ2 醤油・・・大さじ2</p> <p>黒:粒あん・・・100g 水・・・200ml 砂糖・・・40g</p> <p>塩(下づけ用)・・・130g 酢・・・180g</p>	<p>塩・・・小さじ1/2</p> <p>サラダ油・・・大さじ1</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p>
			ザラメ・・・400～500g	

- | | |
|---|---|
| <p>4. 緑:枝豆(さや付き)…80g
黄:コーン缶詰…50g
ミニトマト…8個</p> | <p>A 赤:鶏ひき肉…300g 揚げ湯…適量
白:絹ごし豆腐…150g
片栗粉…大さじ2
塩…小さじ2/3</p> |
| <p>5. 白:釜揚げしらす…100g
白:白ごま…適量</p> | <p>煮汁 酒…大さじ3
砂糖…大さじ3
みりん…大さじ2
醤油…大さじ2</p> |
| <p>6. 白:粉寒天…2g
黄:かぼちゃ…100g
(種・皮を除く)</p> | <p>黒:粒あん…100g
水…200ml
砂糖…40g</p> |
| <p>7. 緑:きゅうり…2kg</p> | <p>塩(下づけ用)…130g ザラメ…400~500g
酢…180g</p> |

- | | |
|---|---|
| <p>8. 黒:生しいたけ(小)…8枚
白:はんぺん…1/2枚
赤:エビ…5尾</p> | <p>塩…小さじ1/2
卵の白身(卵白)…1/2個
片栗粉…大さじ1/2</p> |
| <p>9. 白:じゃがいも(小玉)…300g
味噌…50g</p> | <p>サラダ油(揚げ湯)…適量
砂糖…60g</p> |
| <p>10. 緑:きゅうり…1.5kg
塩…15g
かつお節…10g
白ごま…少々</p> | <p>煮汁 醤油…100cc
三温糖…100g
五倍酢…200cc
かつおだし…10cc
生姜…10g
赤唐辛子…2本
ちりめんじゃこ…25g
切り昆布…10g</p> |

作り方

1. ほっきご飯

- ① 炊く30分前に米ともち米を合わせて、研いでざるにあげておく。
- ② ほっき貝は殻から身はずし、砂とわたを取り、水洗いする。水気をきって小さく切る。
- ③ 鍋にしょうゆ、酒、みりん、塩を入れて煮立て②のほっき貝を加えて色が変わる程度にさっと煮る。ざるなどにあけて、汁と身に分ける。
- ④ 炊飯器に①の米と③のほっきの煮た汁を入れて、水を加え普通の水加減で炊く。
- ⑤ 炊飯器のスイッチが切れたら③の煮たほっきをのせて約10分間蒸らし、味をなじませる。
- ⑥ ⑤を切るように混ぜ合わせる。

(切り方、調理手順等につき、箇条書き)

2. 青のり入り卵焼き

- ①青のりは水で戻して、水気をきり、キッチンペーパーで絞る。
- ②卵を溶いて砂糖、塩を加え、半分に分ける。半分に①の青のりと干しエビを加える。
- ③卵焼きにサラダ油を入れ温め、②の青のり、干しエビを入れた方を流し、卵焼きを作る。
- ④③を芯にして、②の半分の卵液を流して焼いていく。

3. 豚肉の野菜巻き

- ①キュウリは1cm角、長さ5cmの棒状に切ってサツと茹でる。オクラも茹でてヘタを取る。
- ②パプリカは縦1cmに切る。下茹でし、水気を切る。
- ③①、②の野菜は、それぞれに塩少々をふっておく。
- ④豚バラ肉2枚は縦にすき間をあげずに広げ、キュウリ、パプリカを彩りよくのせ、ぐるりと野菜を巻き込む。キュウリの代わりにオクラをのせ、パプリカとともに巻く。
- ⑤④に小麦粉をむらなく薄くまぶす。
- ⑥フライパンに油を熱して⑤を入れ、色よく焼けたら、分量のしょうゆ、みりん、砂糖を合わせたかけ汁を加えて味をからめる。食べやすい長さに切って、切り口が見えるように盛る。

4. 豆腐ナゲット

- ①豆腐は塩少々加えた熱湯で茹で、さやから出して薄皮をむいておく。
- ②①の材料をボウルに入れ、均一に混ぜるまでよく練る。①の枝豆、コーン缶を加え混ぜる。
- ③揚げ油を180℃に熱する。指先に油をつけながら②を平たく丸め、丸めたものから揚げ油に入れる。カリッとするまで3分ほど揚げ、油をきって器に盛る。
- ④③にトマトを添える。

5. しらすの佃煮

- ①揚げしらすを鍋に入れ、煮汁を加えて水分がなくなるまで煮詰める。
- ②仕上げに白ごまを混ぜる。

6. かぼちゃと小豆の二色かんてん

- ①かぼちゃは柔らかくなるまで電子レンジで加熱し、温かいうちに裏ごす。
- ②粒あんも電子レンジで30秒温める。
- ③鍋に水と粉かんてんを入れ、火にかけ、沸騰したら、さらに2分ほどかき混ぜ煮溶かす。
- ④火を止めて、③のかんてん液200mlと粒あんをよく混ぜ合わせて、型に流す。
- ⑤残りのかんてん液に砂糖と①のかぼちゃを加えてよく混ぜ④の上に流し、冷やし固める。

7. キュウリのバリバリ酢漬

- ①キュウリを一段ずつ並べるとともに塩をふり、なるべく隙間なく詰める。
- ②漬物用落し蓋をし、重しを載せて一晚漬ける。
- ③型カバーに②のキュウリを水気をきって並べ、上からザラメと酢をかけ、ふたをして冷蔵庫に入れる。翌日になるとザラメが溶けて水分のみになるので、上下返ししながら混ぜる。このまま1週間上下を返しながらか漬ける。
- ④1週間したら好みの厚さにスライスして食べる。

8. しいたけのエビ肉詰め

- ① しいたけは殻をむき背ワタを取って酒をふりかけ5分おく。はんぺんは手でちぎる。
- ② フードプロセッサーにエビ、はんぺん、卵の白身、塩、片栗粉を入れてすり身を作る。
- ③ しいたけは軸を取って裏返し片栗粉をふり、その上に②のすり身をのせる。
- ④ オーブントースターで5～7分焼く。

9. ジャガイモの味噌煮っころがし

- ① ジャガイモはきれいに洗い、ラップをして電子レンジで10分加熱する。
- ② ①の水気をきって柔らかくなるまでサラダ油で揚げる。
- ③ 鍋に砂糖と味噌を入れて、弱火で混ぜ砂糖を溶かす。②をからませる。

10. キュウリの佃煮

- ① キュウリは前日に輪切りにし、塩を振って重しをしておく。
- ② ①の水分を絞り、鍋に入れて煮汁を加え30分くらいで水分をとばす。
- ③ 火を止めて、かつおぶし、白ごまを加えて混ぜる。

