

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	千葉県		
JA名	JAきみつ		
組織・グループ名(よみがな)	でんとうりょうり まつりすしくらぶ		
組織・グループ名	伝統料理 祭りすし倶楽部		
代表者氏名(よみがな)	よした あけみ		
代表者氏名	吉田 あけみ		
弁当名	わくわくお出かけ弁当	調理月日	7月4日
弁当の対象者	家族3世代向け		
アピールポイント	どの年代の人でもわくわくする味力(みりよく)弁当。 皆が楽しくなる彩り豊かな太巻き寿司といなり寿司にしました。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>① 白:白米 800g 緑:海苔 3枚 黄:油揚げ 4枚 白:白ごま 少々 黒:椎茸 5枚 緑:ホウレンソウ 20g 緑:インゲン 40g 赤:にんじん 1/2本 黄:卵 2個</p> <p>② 黒:ナス 4本(200g) 白:玉ねぎ 1/4個(40g) 赤:合挽肉 80g 黄:卵 2個</p> <p>③ 緑:ししとう 8個 緑:ピーマン 2個(100g) だし汁 大さじ1</p> <p>④ 赤:ささみ 2枚 緑:きゅうり 2本 酒 大さじ1 塩 少々</p> <p>⑤ 黄:卵 2個 赤:ミニトマト 8個 緑:ニンニク 1/2かけ マヨネーズ 大さじ1</p>	<p>赤:紅しょうが(市販) 20g 黒:煮かんぴょう(市販) 30g ラッキョウ酢 90cc 醤油 45cc みりん 30cc 砂糖 110g 塩 少々 だし汁 200cc</p> <p>塩こしょう 少々 パン粉 50g 薄力粉 40g</p> <p>醤油 大さじ1 酢 小さじ1 みりん 小さじ1</p> <p>醤油 大さじ1 酢 大さじ1 ごま油 小さじ1 粒マスタード 小さじ1</p> <p>片栗粉 小さじ1/2 油 小さじ1 塩こしょう 少々</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> <p>乳</p> <p>小麦</p>

⑥	白:筍の水煮 120g	酒	大さじ1
	おかか 5g	みりん	大さじ1
	醤油 大さじ1	砂糖	大さじ1/2
⑦	赤:にんじん 1/2本	醤油	大さじ2
	黒:椎茸 2個	酒	大さじ2
	黒:こんにやく 1/4個	砂糖	大さじ1
	黒:こんぶ 5g	塩	少々
	黄:茹で大豆 80g		
⑧	黄:かぼちゃ 200g	塩	少々
	黒:レーズン 20g	酢	小さじ1
	マヨネーズ 大さじ1		
⑨	黄:さつまいも 1本250g	砂糖	大さじ2
	白:白玉粉 1/6カップ	塩	小さじ1/4
	白:白ごま 大さじ1		
⑩	かんてんの素 1/2袋		
	黄:牛乳 100cc		
	黄:みかんの缶詰 50g		

作り方

(切り方、調理手順等
につき、箇条書き)

- ① のり太巻き寿司(うず巻)
- 椎茸は細切りにして醤油大さじ1、みりん大さじ1、砂糖大さじ2で甘辛く煮る。
 - ホウレンソウ、インゲンの色よく茹でて水気を切る。
 - にんじんを千切りにして砂糖小さじ1、塩少々でうす味に煮る。
 - 卵2個に砂糖大さじ1と1/2、塩少々を加えて薄焼き卵を焼き5mm幅に切る。
 - 紅しょうがは汁気を取る。
 - 市販の煮かんぴょうは海苔の横幅の長さで切る。
 - 焼き海苔2枚を縦につなぎ、巻きすの上に置き、すし飯を全体に広げる。
手前から茹でインゲン、紅しょうが、卵焼き、かんぴょう、ほうれんそう、にんじんを並べ
具材の上に海苔を1枚広げて置き、手前から輪のようにぐるぐる巻いていく。
等分に切り分ける。
- いなり寿司
- 油抜きした油揚げを、鍋にだし汁と砂糖大さじ3を入れて7分ほど煮る。
醤油大さじ2、みりん大さじ1を加えてゆっくり煮含める。
 - すし飯に白ごまを混ぜ合わせる。
 - 冷めた煮油揚げにすし飯をきちんと2/3ほど詰める。その上に椎茸、煮かんぴょう、
茹でインゲン、紅しょうが、卵焼きを彩り良く盛り付ける。

② ナスの肉詰めフライ

1. 玉ねぎをみじん切りにし、フライパンでしんなりするまで炒め、冷ます。
2. ポウルに合挽き肉、炒めた玉ねぎ、塩コショウと卵を加え粘りが出るまで練る。
そこにパン粉を加えてざっと混ぜ合わせ4等分にする。
3. ナスはへたを残してがくを切りピーラーで皮をむく。皮は取っておく。
4. ナスは縦十字に切り込みをいれ、広げて肉だねをへたの方までしっかり詰めて形を整える。
5. ポウルに溶き卵、水、薄力粉を入れて混ぜ肉詰めナスの表面にまぶしつけ、パン粉をまぶし、押さえて形を整える。
6. 170℃に熱した揚げ油で6～7分こんがり揚げる。ナスの皮は素揚げにする。

③ ししとうとピーマンの揚げびたし

1. ししとうは、縦に切り込みをいれる。ピーマンは4等分に切り、へたと種を取る。
2. 揚げ油でざっと素揚げをする。
3. 漬け汁の材料を混ぜて、漬ける。

④ ささみの中華風

1. とりささみと酒を鍋に入れ火にかけ、ゆっくり茹でる。茹であがったらそのまま冷ます。
2. ささみは食べやすい大きさに切る。
3. きゅうりは縦半分に切り斜めの薄切りにし、ポウルに塩をひとつまみふってしんなりさせて水気をしぼる。
4. たれの材料を混ぜ合わせ、そこに茹でたささみときゅうりを加える。

⑤ トマトと卵の炒め物

1. 卵にマヨネーズを加えて、溶きほぐしておく。
2. ミニトマトは半分に切り、ニンニクは千切りにする。
3. フライパンに油を入れてニンニクを炒め、香りが出たら卵を流しいれて大きめにかためる。トマトを加えて炒める。
4. 塩こしょうで調味する。

⑥ 筍の土佐煮

1. たけのこの水煮を食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に水80ccと調味料を合わせたたけのこを加えて中火でゆっくり煮含める。
3. かつお節を別の鍋でから煎りし、細かくする。
4. たけのこの煮汁がほとんど無くなったら、煎ったかつお節を加えて全体を混ぜる。

⑦ 五目煮

1. にんじん、しいたけ、こんにゃく、こんぶは1cm角に大きさを揃えて切る。
2. 水400ccに調味料を合わせ、切った材料と大豆を加え火にかける。
煮立ったら弱めの中火で10分～20分程煮る。

⑧ かぼちゃとレーズンのサラダ

1. かぼちゃは種を取り、皮をむき食べやすい大きさに切る。
水大さじ1をふり、レンジで加熱し柔らかくする。
2. かぼちゃにレーズン、マヨネーズ、酢を加え軽くつぶしながら混ぜ合わせる。

⑨ さつま芋饅頭

1. さつま芋は柔らかく蒸す。
2. 白玉粉はラップに包んで潰し、粉状にする。
3. 蒸したさつま芋に砂糖、塩、白玉粉を加えてよく混ぜ俵型にし、白ごまをまぶす。
4. 中温の油できつね色に揚げる。

⑩ 牛乳かんてん

1. Aコープの牛乳かんてんの素1/2袋を熱湯(90℃以上)140ccで良くかき混ぜる。
2. そこに100ccの牛乳を加えてよくかき混ぜる。
3. 型に流しいれ缶詰のミカンを1個ずつ乗せて、冷蔵庫に入れて冷やす。

