

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	長野県		
JA名	ながの農業協同組合		
組織・グループ名(よみがな)	じえいえいながのじよせいぶみゆきちく すずらんくらぶ		
組織・グループ名	JAながの女性部みゆき地区 すずらん倶楽部		
代表者氏名(よみがな)	いしだ けいこ		
代表者氏名	石田 慶子		
弁当名	特選 夏彩(なついろ)御膳	調理月日	令和2年8月20日
弁当の対象者	女性や中高年向け		
アピールポイント	郷土料理と地元のみゆきポークや鶏卵、食用花を使い、旬の夏野菜を取り入れ、心も身体もパワーチャージ！ 笹が持つ自然の殺菌効果も取り入れ、食中毒防止も心がけました。 ゼリーに使用したナスチウムには「困難に打ち勝つ」という花ことばがあります。感染症により大変な社会情勢ですが、美味しいご飯で心にも身体にも栄養をとりいれ、この大変な局面を乗り越えましょう！		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>①白:幻の米 160g 緑:枝豆 3さや 黄:卵 1個 砂糖少々 塩少々 赤:根曲がり竹水煮梅酢漬け 5本</p> <p>②黒:フキ 5本 砂糖大さじ1 醤油大さじ1 酒小さじ1 塩少々</p> <p>③赤:みゆきポーク肩ロース 400g パプリカ(赤・黄)各1個(240g) 緑:ピーマン4個(120g) おろしニンニク小さじ1/2 味噌・酒 各大さじ2 砂糖大さじ1 コショウ少々 ゴマ油</p> <p>④赤:ミニトマト(赤)4個 黄:ミニトマト(黄)4個 くだものを漬けて飲みませ酢 200ml 水少々</p> <p>⑤白:粉寒天 2g 砂糖 30g 水 250cc 赤:ナスチウム(食用花)1つ</p> <p>⑥白:じゃがいも 中1個 砂糖大さじ1 食酢大さじ1 酒小さじ1 塩少々 こめ油少々</p> <p>⑦赤:リンゴの飾り切り 緑:キュウリの飾り切り</p>	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの	卵 りんご
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>①枝豆ごはん 根曲がり竹の先端を梅漬けの汁に漬ける。取り出して細かに切る。炊いたご飯に塩ゆでした枝豆と根曲がり竹の梅漬けを和える。薄焼き卵を作る。塩少々を手にもぶし、笹の葉のように形を整える。錦糸卵を添える。</p> <p>②きゃらぶき フキは皮をむいて切る。鍋に入れて調味料を入れ、少しずつ煮詰める。味が決まったら塩を入れて味を調える。</p> <p>③パプリカのホイコーロー パプリカとピーマンは大きめの一口大に切る。豚肉は5mm厚さの薄切りにする。ゴマ油でパプリカとピーマンをさっと炒め、取り出す。ゴマ油を足し、豚肉を炒め、火が通ったらパプリカとピーマンを加え、調味料を加える。味がなじんだらできあがり。</p> <p>④ミニトマトのコンポート ミニトマトは湯むきをして、くだものを漬けて飲みませ酢と水少々で1日タッパーで漬ける。</p> <p>⑤ナスチウムの寒天ゼリー 粉寒天を鍋に入れて水に溶き、沸騰したら砂糖を入れる。粗熱を取ったら型に入れ、ナスチウムを浮かべて冷やして固める。</p> <p>⑥いもなます ジャガイモは皮をむき、千切りにして水にさらす。フライパンにこめ油をひき、水切りしたジャガイモを入れ、炒めてしんなりしてきたら調味料を入れ、最後に塩で味を調える。</p>		

⑦木の葉リンゴと扇キュウリの飾り切り

リンゴは1/6や1/8のくし形に切って芯を取り除く。端から5mmくらいのところに面に平行に包丁を入れる。

反対側の面も同様に切り目を入れ、谷型に切り取る。これを中央まで3~5回繰り返す。

切れた各部分を少しずつずらして重ね、木の葉形にする。

キュウリは1/4に切り、その1/4のひとつをさらに縦1/4にスライスして切る。根元まで切り落とさないように、切り込みを8回し、切った端を広げ、端から二番目を、内側に入れ込むのを繰り返し、扇状にする。

