

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	上伊那		
組織・グループ名(よみがな)	じえいえいかみいなざんしすたーず		
組織・グループ名	JA上伊那サザンシスターズ		
代表者氏名(よみがな)	ひらさわ ますみ		
代表者氏名	平澤 益美		
弁当名	夏のみなこい弁当	調理月日	2020.7.27
弁当の対象者	フレッシュミズ世代の親子		
アピールポイント	<p>【名前について】 【地域の特産物】</p> <p>み・・・宮田村 豆腐、油揚げ、厚揚げ な・・・中川村 トマト、ハチミツ、レモン こ・・・駒ヶ根市 黒ゴマ、すずらん牛乳 い・・・飯島町 味噌、コメ(越百黄金)</p> <p>「みなこい弁当」の名前は上伊那南部の市町村の頭文字から命名しました。地域の旬の食材と特産物をふんだんに使用しています。フレッシュミズ世代の親と子供が、地元農産物を笑顔でもりもり食べて、みんなと一緒においしく食育もできたら、と思いを込めました。</p>		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>① 梅じゃこパンダおにぎり</p> <p>白:コメ 2合 赤:カリカリ梅 10個 白:ちりめんじゃこ 20g 黒:昆布 4cm 赤:梅干し 1個 黒:焼き海苔 適量</p> <p>② ピーマンシュウマイ</p> <p>緑:ピーマン 6個 白:サバ缶(みそ) 1缶 黄:タマネギ 1/2個 黄:ショウガ1かけ 白:豆腐 1/4丁 パン粉 大さじ4 白:牛乳少々 片栗粉 適量 酒 大さじ2</p> <p>③ ミルク酢卵焼き</p> <p>黄:卵 4個 白:ミルク酢 大さじ8 めんつゆ 大さじ1</p> <p>④ ささみのシソチーズ磯辺焼き</p> <p>赤:ささみ 200g 緑:シソ 3枚 塩コショウ 少々 黒:海苔 1枚 白:チーズ 1枚</p> <p>⑤ 三色信田巻き</p> <p>緑:インゲン 6本 赤:ハム 2枚 だし汁 1カップ みりん大さじ1 赤:ニンジン 1/2本 白:油揚げ 4枚 しょうゆ 大さじ1 砂糖小さじ1</p> <p>⑥ インゲンとニンジンの黒ごまあえ</p> <p>緑:インゲン 15本 黒:黒ゴマ 大さじ1 しょうゆ 小さじ1 赤:ニンジン 1/2本 みりん 小さじ2 砂糖 小さじ1</p> <p>⑦ ナスの味噌佃煮</p> <p>黒:ナス 2本 黒:焼き海苔 2枚 黒:黒ゴマ 大さじ1 ゴマ油 大さじ1 黄:ショウガ 10g A調味料 味噌大1、砂糖大1/2、顆粒だし小1/2、水50cc</p> <p>⑧ 揚げ豆腐～青唐辛子のしょうゆ麴を添えて～(しょうゆ麴は作りやすい量)</p> <p>白:木綿豆腐 1/2丁 緑:青唐辛子(福耳) 350g しょうゆ 720cc 三温糖400g 白:麴 300g 片栗粉 適量 みりん 180cc</p> <p>⑨ ミニトマトのハチミツマリネ</p> <p>赤:ミニトマト 400g 黄:レモン汁 大さじ2 黄:コリンキー 適量 ハチミツ 大さじ2</p> <p>⑩ シメジとオクラとじゃこの酢の物</p> <p>黒:シメジ 1パック ちりめんじゃこ 大さじ2 しょうゆ 大さじ1/2 緑:オクラ 8本 らっきょう酢 大さじ2</p> <p>⑪ 新生姜の佃煮(作りやすい量)</p> <p>黄:新生姜 1kg 砂糖(ざらめ) 300g しょうゆ 150cc 白:白ゴマ 大さじ2 削り節 10g 塩 適宜</p> <p>⑫ シナモン香るカボチャ寒天(作りやすい量)</p> <p>黄:カボチャ 500g 砂糖 100g 粉寒天4g 水 250cc シナモン少々</p>		<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>卵 乳 小麦 ごま さば 大豆 鶏肉</p> <p>※ハチミツは1歳未満には与えない。</p>
作り方	<p>① 梅じゃこパンダおにぎり</p> <p>1.コメと一緒に昆布、梅干を炊飯器に入れ炊く。 2.カリカリ梅は種をとり荒みじん切りにする。 3.炊けた1のご飯に2を加えて混ぜる。</p>		

- 4.おにぎりの型で形を整え、焼き海苔をのせる。
- ② ピーマンシュウマイ
 - 1.ピーマンの上下を切り落とし2cm幅の筒状になるように切り、内側に片栗粉をまぶす。
 - 2.ピーマンの上下、タマネギ、ショウガはみじん切りにする。
 - 3.サバ缶と豆腐の水分を切り、パン粉と牛乳と2を混ぜる。
 - 4.1に3を詰め、フライパンに油を入れ中火で両面焼き、酒を回し入れ蓋をし、弱火で3分蒸し焼きにする。
- ③ ミルク酢卵焼き
 - 1.牛乳を温め、酢を入れて濾し、ミルク酢を作る。
 - 2.卵を溶き、ミルク酢とめんつゆを混ぜる。
 - 3.フライパンに油を熱し、卵液を流して焼いて巻く。3~4回繰り返す。
 - 4.食べやすい大きさに切る。
- ④ ささみのシソチーズ磯辺焼き
 - 1.ささみを半分に切り、塩コショウをして、チーズとシソを挟んで海苔を巻く。
 - 2.フライパンに油を熱し、焼き色がつくまで両面を焼く。
 - 3.食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 三色信田巻き
 - 1.インゲン筋を取り、ニンジン筋はインゲンの太さに合わせ3~4cmの拍子切りにする。
 - 2.油揚げは一片を残し、切って広げる。ハムを半分に切っておく。
 - 3.油揚げにハムを乗せ、インゲンとニンジンを芯にしてしっかり巻き、楊枝で止める。
 - 4.鍋に調味料と3を入れてから煮る。沸騰したら弱火にし、15分ほど煮る。
 - 5.食べやすい大きさに切る。
- ⑥ インゲンとニンジンの黒ごまあえ
 - 1.インゲン筋を取り、ニンジン筋はインゲンの太さに合わせ3~4cmの拍子切りにする。
 - 2.インゲンとニンジンを茹でる。
 - 3.ポウルに、黒ゴマ、しょうゆ、みりん、砂糖を混ぜ合わせ、2を和える。
- ⑦ ナスの味噌佃煮
 - 1.ナスは5mm幅の半月切りにし水にさらす。ショウガは千切り、海苔は手でちぎっておく。
 - 2.フライパンにごま油を熱し、ショウガを入れ、水けを切ったナスを入れ炒める。
 - 3.ナスがしんなりしてきたら、調味料Aと海苔を入れ汁気がなくなるまで煮詰める。
 - 4.最後に黒ゴマを入れ仕上げる。
- ⑧ 揚げ豆腐 ~青唐辛子のしょうゆ麴を添えて~
 - 1.青唐辛子のしょうゆ麴をつくる。
麴としょうゆを混ぜて1晩漬けたものに、みじん切りにした青唐辛子(福耳トウガラシを使用)と三温糖、みりんを入れ中火で30分ほど煮詰める。
 - 2.揚げ豆腐を作る
水気を切った豆腐を4等分にし、片栗粉を薄くまぶす。フライパンに少し多めの油を敷き、中火で揚げ焼きにする。
 - 3.揚げた豆腐の上に青唐辛子のしょうゆ麴を乗せる。
- ⑨ ミントマトのハチミツマリネ
 - 1.ミントマトは、表面全体に6か所ほど竹串を刺す。コリンキーは短冊切りにする。
 - 2.保存袋に1を入れ、ハチミツ、レモン汁を入れて混ぜ、袋の空気を抜いて1時間ほど置く。
- ⑩ シメジとオクラとじゃこの酢の物
 - 1.オクラは角を薄くむき、まな板の上で塩をつけ少しもむ。
 - 2.シメジとオクラを茹で、冷水にとり冷やす。オクラを切る。
 - 3.らっきょう酢としょうゆを合わせ、2とちりめんじゃこを和える。
- ⑪ 新生姜の佃煮
 - 1.新生姜は皮をむき、少し厚めにスライスし、熱湯に塩を入れてさっと茹でる。
 - 2.しょうゆとざらめを煮立て、1を入れ中火にして30分ほど煮る。
 - 3.2に削り節と白ゴマを加え汁気がなくなるまで煮詰める。
- ⑫ シナモン香るカボチャ寒天
 - 1.カボチャは種を取って茹でて、皮を取り除く。
 - 2.小鍋に水、砂糖、粉寒天を入れ煮立てる。
 - 3.ミキサーに2と3を入れ、少量のシナモンを加え滑らかになるまで攪拌する。
 - 4.3を型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

