

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	山口県		
JA名	JA山口県		
組織・グループ名(よみがな)	しものせきとうかつほんぶじょせいぶ とよたぶろっく		
組織・グループ名	下関統括本部女性部 豊田ブロック		
代表者氏名(よみがな)	かさだ さちみ		
代表者氏名	笠田 幸美		
弁当名	豊田の恵みで、今を乗りきるっちゃ！ 弁当	調理月日	令和2年8月20日
弁当の対象者	お子様からお年寄りまで		
アピールポイント	シカ肉の鉄分で貧血予防、ワカサギとちりめんじゃこのカルシウムで骨粗鬆症予防、黒大豆のポリフェノールでメタボ予防、旬の野菜と果物で夏バテ予防！ 豊田の恵みで免疫力UPができます！		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>①黒:黒大豆(のんたぐろ)…24g 白:白米…2合 塩…少々</p> <p>②緑:ゴーヤ…2本 白:ちりめんじゃこ…60g 白:すりごま…適量 砂糖…100g 醤油…50ml ほめられ酢…40ml みりん…5ml 鰹節…15g 塩…適量</p> <p>③赤:シカ肉…130g 赤ワイン(漬け込み用)…200ml 赤ワイン(煮込み用)…150ml ケチャップ…100ml 砂糖…大さじ2</p> <p>④黄:ワカサギ…150g 赤:人参…50g 赤:パプリカ…50g 黄:パプリカ…50g 白:玉ねぎ…50g 緑:ししとう…30g 片栗粉…大さじ1.5 油…適量 ほめられ酢…80ml うどんだし…30ml</p> <p>⑤黄:かぼちゃ(坊ちゃんかぼちゃ)…1/4個 白:ちりめんじゃこ…40g 砂糖…大さじ1 醤油…20ml みりん…10ml 水…300ml</p> <p>⑥緑:アスパラガス…2本 赤:人参…1/2本 白:さけるチーズ…2本 黄:卵…4個 油…適量 塩コショウ…適量 塩…少々 砂糖…大さじ1</p> <p>⑦黒:ナス…2本 赤:豚ミンチ…300g 油…適量 砂糖…大さじ3 醤油…小さじ1 味噌…大さじ3 酒…45ml</p> <p>⑧赤:いちじく…4個 赤ワイン…100ml 砂糖…40g レモン汁…大さじ1</p> <p>⑨白:梨(二十世紀)…1個 緑:ミント…2枚 砂糖…40g 水…60ml はちみつ…45ml</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>チーズ</p>	
作り方	<p>①のんたぐろごはん 塩水に一晩浸した黒大豆(のんたぐろ)と一緒に米を炊く。</p>		

(切り方、調理手順等
につき、箇条書き)

②ゴーヤの佃煮

綿を取ったゴーヤを薄切りにし、塩もみする。塩もみ後、さっと湯通し、水気をよく切る。
砂糖、醤油、ほめられ酢、みりん、ちりめんじゃことゴーヤを、汁気がなくなるまで煮詰める。
鰹節とすりごまを加える。

③シカ肉のワイン煮

薄切りにしたシカ肉をワインに一晩浸す。浸したワインは捨てる。
煮込み用のワイン、ケチャップ、砂糖を混ぜ、汁気がなくなるまでシカ肉を煮込む。

④ワカサギの南蛮漬け

人参と2色のパプリカを細切りに、玉ねぎは薄切りにする。ししとうは軽く炒めておく。
準備した野菜を、ほめられ酢とうどんだしを合わせた甘酢に漬ける。
塩水で洗ったワカサギの水気をとり、片栗粉をまぶして180℃の油で軽く色づく程度に揚げる。
ワカサギも甘酢に漬ける。

⑤坊ちゃんかぼちゃの煮つけ

食べやすい大きさに切り、面取りをしたかぼちゃを、箸が通るくらいまで茹でる。
砂糖、醤油、みりんを煮切り、かぼちゃとちりめんじゃこを加えて煮詰める。

⑥卵の3色巻

アスパラガスと細切りの人参を塩コショウで炒める。
野菜と同じくらいの太さにさけるチーズを割いておく。
塩、砂糖を加えた卵をフライパンに流し、表面が乾いてきたら具材を入れて巻き、
巻き終わりを固めるように焼く。焼けたら3等分に切る。

⑦ナスの肉みそがけ

ナスを5cm程度の半月型に切り、皮目に格子状の切り込みを入れておく。
油をひいたフライパンでナスに焼き目をつける。
豚ひき肉に砂糖、醤油、みそ、酒を加えて煮る。
ナスの上に肉みそをかける。

⑧いちじくのコンポート

冷凍したいちじくの皮を剥き、鍋に入れる。赤ワイン、砂糖を加える。
落とし蓋をして30分程度煮る。レモン汁を加えてさらに5分ほど煮る。

⑨梨のコンポート

皮を剥き、くし切りにした梨(二十世紀)を砂糖、水で煮る。
煮詰まったらはちみつを加えて火を止める。冷ましてミントを盛り付ける。

