

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	徳島県		
JA名	JAアグリあなん		
組織・グループ名(よみがな)	JAあぐりあなんじよせいぶ		
組織・グループ名	JAアグリあなん女性部		
代表者氏名(よみがな)	おざき すみこ		
代表者氏名	尾崎 澄子		
弁当名	里山からの贈り物(プレゼント)いっぱい弁当	調理月日	令和2年8月5日
弁当の対象者	若者にも特産品を食べやすくし猛暑に負けないよう～家族みんなで!!		
アピールポイント	女性部・地域の加工品・手作り品・ジビエなど特産品が盛りだくさんの元気が出るお弁当!! ～宝箱弁当～		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	①三角おにぎり 白:米 1合 緑:まぜわかめ 少々 赤:梅干し 1/4個		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの
	②炊き込みご飯おにぎり 白:米 1合・蓮根 40g・筍 40g 黄:四季美漬 80g (落・いたどり・わらび・うど) 赤:人参 15g 黒:干椎茸(もどしたもの) 40g 酒 10cc・出汁 130cc しょうゆ 30cc・みりん 5cc		
	③卵焼き 黄:手作りメンマ(女性部開発中) 6本 黄:卵 3個 緑:オクラ 6本 牛乳 大さじ2 みりん 大さじ2 油 少々		卵 小麦粉 大豆 ごま
	④ピザ 白:ギョーザの皮 12枚 黄:蓮根 2cm・いたどり 少々 黄:スイートコーン 40粒 緑:オクラ 2本 赤:パプリカ 1/2個 赤:ミニトマト 4個 黒:なす 1/2個 チーズ 適量 柚子みそ・柚子の皮 適量		
	⑤ジビエ盛り 黄:パプリカ 1個・かぼちゃ 1/4個 緑:ゴーヤ 1/2本・ししとう 4本 緑:レタス 4枚・すだち 2個 赤:味付鹿肉 120g 赤:パプリカ 1個・ミニトマト 4個 黒:椎茸 4枚 手作り焼肉のタレ 適量 片栗粉 少々・油 少々		
	⑥キャラブキ 白:ゴマ 少々 黒:フキ 500g・昆布 5cm とうがらし 2本 しょうが 1かけ しょうゆ 大さじ6 みりん・さけ 大さじ各1		
	⑦大豆煮 黄:筍 90g・大豆水煮 140g 黄:切干大根(もどしたもの) 220g 赤:人参 120g 黒:干椎茸(もどしたもの) 50g さとう 大さじ3 しょうゆ 大さじ5 みりん 大さじ2 酒 大さじ1		
	⑧ずきがしく郷土料理 黄:手作りメンマ(女性部開発中) 80g 赤:ずいき(ヤツガシラの茎) 100g すだち酢・らっきよ酢 適量 白ごま 適量		

⑨すだちゼリー

緑:すだちスライス 1枚

ACクールゼリーの素 70g

すだち果汁 小さじ2

⑩はんごろしく郷土菓子>

白:もち米 35g・うるち米35g

黒:餡 30g

黄:きな粉 適量

塩 少々

緑:よもぎ 1g

作り方

①三角おにぎり

1. 炊き上がったごはんに、まぜわかめをまぜ、三角に握り梅干しをトッピングする。

②炊き込みご飯おにぎり

1. 米に、筍、人参、蓮根、干椎茸、四季美漬、調味料をいれて炊き、三角に握る。

③卵焼き

1. 卵と調味料を混ぜ、オクラとメンマを芯に厚焼き卵を作る。

④ピザ

1. ギョーザの皮3枚を重ね、柚子みそを塗り、蓮根、赤パプリカ、イタドリ、オクラ、ミニトマト、スイートコーン、チーズをのせ、柚子の皮をトッピングしチーズがとけるまで焼く。

⑤ジビエ盛り

1. 味付鹿肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
2. 椎茸、赤・黄パプリカ、かぼちゃ、ゴーヤ、ししとうを焼く。
3. レタス、ミニトマト、すだち、女性部特製焼肉のタレを添える。

⑥キャラブキ

1. ふきは葉を取りざるに広げ天日に一日干し、しんなりしてきたら、洗って5~6cmに切る。
2. ふきと唐辛子、昆布を入れ中火で8分、休み休み煮詰め、最後はゆすって煮詰める。

⑦大豆煮

1. 切干大根・干椎茸を水でもどし、戻し汁に調味料を入れ、干大根・干椎茸、人参・たけのこ大豆水煮を加え煮詰める。

⑧ずきがしく郷土料理>

1. 生ずいきは皮をむき、5cm位の長さに切り、沸騰した中にずいきを入れて1~2分ゆで、ざるに上げ水に取り絞っておく。
2. らっきよ酢・すだち酢の中へメンマとずいきを入れ、ゴマを合わせる。

⑨すだちゼリー

1. クールゼリーの素をお湯で溶かし、あら熱をとりすだち果汁を加える。
2. 型に液を流し入れ、すだちのスライスを浮かべる。

⑩はんごろしく郷土菓子>

1. うるち米ともち米を合わせ普通に炊き上げ、半分粒が残るように潰し、よもぎを加える。
2. 丸めた餡を包み、塩を加えたきな粉をまぶす。半分潰すことではんごろしと言う。

(切り方、調理手順等につき、箇条書き)

