

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	岩手県		
JA名	JAいわて平泉		
組織・グループ名(よみがな)	ジェイエイワテヒライズミジヨセイブ ムロネチュウオウシブ		
組織・グループ名	ジェイエいわて平泉女性部 室根中央支部		
代表者氏名(よみがな)	サトウ サチコ		
代表者氏名	佐藤 幸子		
弁当名	地方産彩どり弁当	調理月日	令和2年8月3日
弁当の対象者	子供から中高齢者向け		
アピールポイント	地元野菜を中心に使い暑さに負けないよう食べて欲しい弁当です。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>①フレッシュサラダピラフと黒米と白米 白:白米1合 黒:黒米1合 黄:トウモロコシ1本250g 緑:キュウリ2本200g 赤:ミニトマト15個 緑:パセリ20g 緑:青じそ10枚 Aおろしショウガ6g オリーブオイル 塩</p> <p>②パプリカのホイコーロー 黄赤:パプリカ各1個240g 緑:ピーマン1個 赤:豚ばら肉200g 緑:ロマネスコ1個 Aみそ・酒各大さじ2 砂糖大さじ1コショウ少々</p> <p>③いり卵のオクラあんかけ 黄:卵4個 緑:オクラ200g かたくり粉大さじ1/2 Aだし汁3/4カップ 酒大さじ2 しょうゆ小さじ1</p> <p>④蒸しナスのピリ辛胡麻和え 黒:ナス3本 白:ねぎ下1/2本 Aねりごま(白)大さじ2 白すりごま大さじ2 しょうゆ大さじ1 ラー油大さじ1/2</p> <p>⑤漬物 白:大根1/8本 緑:キュウリ1本 赤:人参1/3本 白:セロリ1/2本 黄:パプリカ1/4個、レモン少々</p> <p>⑥インゲンの胡麻和え 緑:インゲン20本 白:白ゴマ少々 A砂糖 塩</p> <p>⑦ミニトマトのシロップ煮 赤、黄:ミニトマト12個 砂糖適量</p> <p>⑧しそ巻き 赤:味噌150g 緑:しその葉適量 白:クルミ30g、白ゴマ大さじ2~3 小麦粉150g 砂糖250g サラダ油適量</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>小麦粉</p>
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>①トウモロコシは半分に切り、芯から実をこそげる。沸騰した湯で3~4分ゆでたら、ざるに上げて水けをきる。キュウリは薄切にし、塩少々を振って10分おき、水けをきる。ミニトマトはへたを切り落とし、縦4~6等分きる。パセリ、青じそ葉みじん切りにする。Aのオリーブオイル大さじ1、塩小さじ1/2を混ぜ合わせる。器に白米、黒米を盛りつけ、その上に①をのせる。</p> <p>②パプリカとピーマン、はへたと種を取りロマネスコも大きめの一口大に切る。豚肉は5mmの厚さの薄切りにする。フライパンを熱し、ごま油大さじ1/2でパプリカとピーマン、を強火でさっと炒め、つやが出たら取り出す。取り出したフライパンにごま油大さじ1/2を足し、中火で豚肉を炒め火が通り始めたら、取り出したパプリカとピーマン、を戻し、強火で手早く炒め合わせ、器に盛りつける。ロマネスコは塩少々入れ茹でる。</p> <p>③オクラは薄い小口切りにする。かたくり粉と水大さじ1/2を混ぜておく。Aを鍋に入れて中火にかける。沸騰してきたらオクラを入れ火が通ったらかたくり粉と水を混ぜたもの加えてとろみがつくまで混ぜる。フライパンを熱し、ごま油大さじ1をなじませ強火にかけ、溶き卵を流し入れる。ぐるりとかき混ぜ、ふんわりしたら器にとりわける。</p> <p>④ナスはへたとがくを落として皮をむき酒を回しかける。ラップをかるくかけて、電子レンジ(600W)で8分加熱して蒸す。</p> <p>⑤材料をたんざく切にして、ほめられ酢(適当)で3時間位浸す。</p> <p>⑥インゲンを塩湯ゆでて食べやすい大きさに切る。白スリゴマ、砂糖であえる。</p> <p>⑦ミニトマトを湯むきして鍋に入れ砂糖を入れて沸騰させる。火を止めて冷ます。</p>		

⑧砂糖の半量と小麦粉を合わせてふっておく。鍋に味噌と残り半分の砂糖を入れて混ぜ合わせ中火で練り合わせる。丁寧な練って透明感が出たらクルミ、白ゴマ、入れて混ぜ合わせて火を止める。小指より一回り小さめの棒状に切り1個ずつ葉の裏側が内側になるようしその葉で巻く。鍋にサラダ油を深さ1cmぐらい入れ、火をつける。170度の油でさっと揚げ、油をよく切ってできあがり。

