

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	福島県		
JA名	JA福島さくら		
組織・グループ名(よみがな)	たむらちくゆうづるかい		
組織・グループ名	たむら地区夕鶴会		
代表者氏名(よみがな)	かいちよう さいとう よしこ		
代表者氏名	会長 齊藤 佳子		
弁当名	100彩！にっこりランチ●	調理月日	令和2年7月28日(火)
弁当の対象者	子供から大人向け		
アピールポイント	<p>現在、新型コロナウイルスの感染が拡大し、不安な生活を送っています。</p> <p>今年度は、この状況を踏まえお弁当を「見て笑顔！」、「食べて笑顔！」をイメージして作りました。</p> <p>地元産の夏野菜(なす、きゅうり、トマト、かぼちゃ)をふんだんに取り入れたお弁当です。</p> <p>ガッツリ食べたいとんかつも、豚ももロースに野菜を千切りにして巻き、少量の油で揚げ焼きにすれば、罪悪感なくヘルシーで満足◎とんかつソースには田村市産えごまを使用し甘味噌に仕上げました。</p> <p>おにぎりは、子供も喜ぶキャラ弁風おじいちゃんおばあちゃんのにっこりおにぎりに♡</p> <p>弁当名は、『これから100歳以上長生きしていくために、彩りのある人生を送りましょう』という想いを込めてつけました。このお弁当を見て食べてコロナを吹き飛ばし、元気に笑顔で100歳のおじいちゃんおばあちゃんを目指しましょう！</p>		
使用食材量	<p>★ おじいちゃんおばあちゃんおにぎり</p> <p>白米…2合、古代米…5g、赤梅干し(すりつぶし)…少々、とろろ昆布…適量、塩…少々、緑青しそ…1枚、黒海苔…1枚</p>		<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p>
(4人前の食材名とその量)	<p>★ 野菜サンドとんかつ</p> <p>赤豚ももロース…6枚、緑きゅうり…1本、緑アスパラガス…1本、黄卵…1個、えごま…10g、塩こしょう…少々、小麦粉…適量、パン粉…大さじ6、サラダ油…大さじ2、四季のつゆ…小さじ4、味噌…小さじ2、砂糖…大さじ2、だしの素…小さじ2</p> <p>★ 里芋としいたけの煮物</p> <p>白里芋…6個、黒こんにゃく…100g、黒干しいたけ…3～4枚、緑おくら…4本 だし汁…400cc、しいたけの戻し汁…100cc、酒…大さじ2、みりん…大さじ2、砂糖…大さじ2、塩…小さじ1、醤油…大さじ3</p> <p>★ かぼちゃきんとん</p> <p>黄かぼちゃ…1/2個、砂糖…20g</p> <p>★ 黒豆煮</p> <p>黒黒豆…1カップ、ぬるま湯…5カップ、砂糖…1カップ、醤油…大さじ2、塩…小さじ1/2、重曹…小さじ1/4</p> <p>★ 漬物2種盛り</p> <p>緑きゅうり…1本、黒なす…1本、あっさり漬の素…適量、なす漬の素…適量</p>		

★ ミニトマトのゼリー  
**赤** ミニトマト…4個、**黒** ブルーベリー…8粒、水…200cc、砂糖…大さじ2、  
 ポッカレモン…適量、エーコープゼリーの素(クール)…1袋  
 ★ その他(飾り付け)  
**赤** ミニトマト…1個、**緑** ブロッコリー…2個、**緑** レタス…1枚、**緑** ハート型きゅうり…適量、  
**黄** レモン(輪切り)…1枚、**黄** うずらの卵…2個(うち、1個は半分に切る)

作り方  
 (切り方、調理手順等  
 につき、箇条書き)

★ おじいちゃんおばあちゃんおにぎり  
 ①米を研ぎ、釜に移し目盛りまで水を加え30分ほど浸し、古代米と白米の2種類を炊飯する。  
 ②炊き上がったら、白米を握り顔の形に整える。古代米は俵型に握り、海苔を巻く(体となる)。  
 ③顔の形のおにぎりにとろろ昆布を乗せ髪の毛を作り、顔には海苔で作ったパーツをつける。

★ 野菜サンドとんかつ  
 ①えごまをフライパンで炒る。パチパチと2〜3粒音が鳴ったら、すり鉢に入れする。  
 ②①に四季のつゆ、味噌、砂糖、だしの素を加えよく混ぜ合わせえごま味噌とんかつソースを作る。  
 ③玉ねぎは薄切り、にんじん、きゅうり、アスパラは千切りにする。  
 ④ポウルに玉ねぎ、にんじん、きゅうりを入れ、塩をふって10分ほどおく。よくもみ混ぜ、水気を切る。  
 アスパラは沸騰したお湯に入れ、サッと茹でる。  
 ⑤豚肉を1枚並べて広げ、塩こしょうと小麦粉を軽くふり、④の1/4の量をのせ巻く。  
 ⑥⑤の表面に薄く小麦粉をまぶし、卵にくぐらせパン粉をまぶす。  
 ⑦フライパンにサラダ油を熱して④を並べ入れ、弱火で7〜8分じっくりと焼く。

★ 里芋としいたけの煮物  
 ①干しいたけは水で戻しておく。こんにゃくは熱湯で茹で、食べやすい大きさに切る。  
 ②里芋は一口大の大きさに切り、分量外の塩を加えた熱湯で茹でる。里芋の周りに泡が出てきたら、流水で洗いぬめりをとる。  
 ③オクラは分量外の塩を加えた熱湯で茹でる。  
 ④鍋に里芋、こんにゃく、干しいたけを入れ、だし汁、戻し汁、酒、みりん、砂糖を加え火にかける。  
 ⑤沸騰してきたら、塩、醤油を加えて味を調える。

★ かぼちゃきんとん  
 ①かぼちゃを適度な大きさに切り、レンジで蒸かす。  
 ②皮を外してマッシュし、漉す。  
 ③②に砂糖を加える。

★ 黒豆煮  
 ①鍋に洗って水気を切った黒豆と調味料を入れ、一晚(約8時間)漬けておく。  
 ②①を火にかけ、アクを取りながら弱火でゆっくりと煮る。途中、煮汁が黒豆に浸るように煮汁を黒豆にかけながら2時間ほど煮る。  
 ③柔らかく煮えたら火を止め、そのまま一晚おいて味を含ませる。

★ 漬物2種盛り  
 ①なすのヘタを切り、縦半分に切る。  
 ②きゅうりは、斜めぎりに切る。  
 ③①には、なす漬の素、②にはあっさり漬の素を加え全体になじませ漬けこむ。

★ ミニトマトのゼリー

- ①ミニトマトのヘタをとる。鍋に水を入れて沸騰させて火を止め、トマトを入れてしばらく置く。
- ②皮が剥がれてきたらザルにあげ皮をむく。
- ③鍋に水と砂糖を入れ、砂糖が溶けたらポッカレモンを入れて、②を入れ形が崩れない程度に煮る。
- ④ゼリーの素を溶かし、カップに③とブルーベリーを入れ溶かしたゼリーの素を流し込み冷蔵庫で冷やし固める。

