

第11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
【「乳和食」部門】

都道府県名	富山県	
JA名	JAいなば	
組織・グループ名(よみがな)	じえいえいいなばたすけあいそしき「さんごのかい」せいぶぐるーぷ	
組織・グループ名	JAいなば助け合い組織「さんごの会」西部グループ	
代表者氏名(よみがな)	よしむら きみ	
代表者氏名	吉村 貴美	
弁当名	いなばの「笹寿司」三兄弟弁当	調理月日 令和3年8月11日
弁当の内訳(料理名)	①みょうがとサバの笹寿司 ⑥ヤーコンのきんぴら ②鮭のミルク塩麹漬け ⑦さつまいものミルク煮 ③枝豆入りチーズつくね ⑧乳清漬物 ④たこ焼き風オムレツ ⑤天ぷら	
弁当の対象者	高齢者	
アピールポイント	昔から伝承されている笹寿司を特産のはとむぎ入りの酢飯にして、今風にアレンジしました。はとむぎやごぼうなど、よいかむ食材を使って、元気で長生きするためのお弁当を作りました。	
使用食材量 (4人前の食材名とその量を料理毎に記入)	①米2合 はとむぎ(細粒)30g 乳清200mL 五倍酢大さじ1・1/2 砂糖大さじ3 塩小さじ1/2 笹12枚 めさば12切れ みょうがの酢漬け・紅しょうが・オクラ適量 ②生鮭4切れ 塩麹小さじ4 牛乳小さじ4 ③A(鶏ももひき肉250g カッテージチーズ100g 枝豆80g 卵1個 パン粉30g) 青しそ12枚 塩・こしょう・サラダ油適量 ④卵2個 牛乳大さじ3 塩・こしょう・サラダ油・プロセスチーズ適量 ⑤あげらく天1袋 ホエー150mL ごぼう・にんじん・パセリ・オクラ・モロッコ豆 ⑥ヤーコン200g にんじん100g とうがらし・いりごま適量 ごま油小さじ1 しょうゆ小さじ1 砂糖大さじ1 酒大さじ1 ⑦さつまいも400g 牛乳400mL バター大さじ2 砂糖小さじ1・1/3 塩少々 レーズン ⑧きゅうり1本 なす1個 乳清50mL 塩こんぶ5g	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 卵・乳・小麦粉 食材のうち牛乳、牛乳から作った乳清およびカッテージチーズの使用総量 牛乳 465ml 乳清 400ml カッテージチーズ 100g
牛乳、牛乳から作った乳清およびカッテージチーズの使用量は必ず明記のこと		
作り方 (切り方、調理手順等につき、簡条書き料理毎に記入)	①お米とはとむぎを洗い、炊飯器に入れる。乳清を入れ、目盛まで水を入れて炊く。炊きあがったら、砂糖・塩を入れて混ぜ砂糖・塩がとけたら五倍酢を振り入れ切るように混ぜる。めさばに酢を振りかけておく。酢飯を12等分にして丸め、さばと紅しょうが・みょうがとおくらの輪切をそれぞれのせる。円すい状にした笹の中に入れる。 ②鮭の表面の水分をキッチンペーパーでふいておく。ビニール袋に鮭と塩麹・牛乳を入れ、半日以上漬け込む。漬け込んだタレを鮭の上にかけてグリルで焼く。 ③Aと塩・こしょう少々をボールに入れてよく練る。12等分にして丸め、青しそで包む。フライパンに油を熱し、つくねを入れる。焦げ目がついたら、ふたをして火を通す。 ④ボールに卵・牛乳・塩・こしょうを入れてよく混ぜる。プロセスチーズを1cmの角切りにする。たこ焼き器を温め油をぬる。卵液をたこ焼き器に流し入れ、その中にプロセスチーズを入れる。回りが焼けてきたら、竹串で回し丸く焼き上げる。 ⑤あげらく天にホエーを加えてよく混ぜる。千切りにしたごぼう・にんじん・パセリやオクラ・食べやすい大きさに切ったモロッコ豆を衣につけてカラッと揚げる。 ⑥ヤーコンは皮をむき、5～6cmの拍子切りにして水にさらす。にんじんも5～6cmの拍子切りにする。鍋にごま油入れ、水をきったヤーコンとにんじんを炒める。しょうゆ・砂糖・酒を加えて水気がなくなるまで炒りつける。好みでとうがらし・いりごまをふりかける。 ⑦さつまいもは厚めに皮をむき、1.5cmの角切りにして水につける。鍋に牛乳と水を切ったさつまいもを入れて火にかける。煮立ったら、バター・砂糖・塩を加えて紙ふたをして、汁気がなくなるまで煮る。仕上げにお湯でふやかしたレーズンを散らす。 ⑧なすは輪切りにして水にさらす。きゅうりは斜め切りに塩もみし、水が出てきたらしっかり絞る。ビニール袋に野菜と乳清・塩こんぶを入れて漬け込む。	
(牛乳を使って減塩に工夫したポイントを料理毎に記入)	①みょうがとサバがうまくポイントになり、はとむぎ入りの酢飯を乳清で炊きとてもおいしい。 ②牛乳を加えることで、うまみと塩味が塩麹でうまくバランスがとれました。 ③季節の枝豆と良質の鶏肉・カッテージチーズでバランスよく、食感にも満足です。 ④卵に牛乳を加えてふっくら焼き、プロセスチーズがとろりと溶けて食欲をそそります。 ⑤季節の野菜をホエーとあげらく天でさっくり仕上げました。 ⑥小矢部特産のヤーコンを使いました。甘みのあるヤーコンは食感も味もすばらしい。 ⑦トロリと甘いスイーツです。たくさんカルシウムがとれて骨太になります。 ⑧乳清を使うことで減塩となり、さっぱりと食欲が増しました。	

