

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
【5色を食べて達者が一番】部門】

都道府県名	宮城県		
JA名	みやぎ仙南		
組織・グループ名(よみがな)	じえいえいみやぎせんなんじよせいぶ しばたちく		
組織・グループ名	JAみやぎ仙南女性部 柴田地区		
代表者氏名(よみがな)	ほし よしこ		
代表者氏名	星 好子		
弁当名	お袋の味満載弁当	調理月日	9月2日
弁当の対象者	20代、30代の若い世代		
アピールポイント	コンビニやスーパーのお惣菜やお弁当に頼っている世代の方々に昔のお母さんが作るおこわや煮物を味わってほしく、いつか自分で添加物の入っていない料理を作ってほしいと願いを込めて作りました。 また、使用している野菜はほぼ自家製で、形の悪いものも捨てずに利用しています。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>①栗ぶかし 白:もち米 5合 黄:栗(冷凍) 250g 酒・みりん 各25cc 水(打ち水用) 100cc 塩・酒 少々 黒:ごま塩 適宜</p> <p>②いなり寿司 黄:油あげ 2枚 しょう油 大さじ1 砂糖 大さじ1 だし汁 カップ1 白:すし飯 ご飯 2合 酢 大さじ4 砂糖 大さじ2 塩 小さじ2 赤:みょうがの酢漬け 適量 黄:金糸卵 適量 緑:茹でインゲン 適量 赤:桜でんぶ 適量</p> <p>③野菜肉巻き 赤:豚ロース薄切り 4枚 塩・こしょう 少々 小麦粉 少々 赤:人参 拍子木切り8本 緑:茹でオクラ 4本 A 砂糖 大さじ1 しょう油 大さじ1 サラダ油 適量 赤:ミニトマト 4個</p> <p>④卵焼き 黄:卵 5個 A 白だし 大さじ2 砂糖 大さじ2 サラダ油</p>	<p>⑤お煮しめ 黄:たけのこ(冷凍) 150g 緑:ふき(塩漬け) 4本 赤:人参 半分 黒:しいたけ 1枚 白:結びコンニャク 4個 黄:さつまあげ 2枚 A 酒・みりん 各大さじ1と1/2 砂糖 小さじ1 だし汁 50cc しょう油 小さじ1 サラダ油</p> <p>⑥酢の物 赤:海老(冷凍) 4尾 緑:きゅうり 1本半 赤:みょうがの酢漬け 2個 A 酢 60cc 砂糖 大さじ1 塩 少々</p> <p>⑦さば竜田揚げ 黒:さば 半身1/2 A しょうが汁 小さじ2 レモン汁 小さじ2 酒 大さじ1 片栗粉 適量 サラダ油 黄:レモン薄切り</p> <p>⑧ひじき煮物 黒:ひじき 5g 赤:人参 半分 黒:しいたけ 1枚半 白:糸こんにゃく 15g 黄:さつまあげ 1枚 A 酒・みりん 各大さじ1と1/2 砂糖 大さじ1/2 だし汁 100cc 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 えび 小麦</p>

⑨かぼちゃ煮つけ
黄: かぼちゃ 120g
A { 白だし 25cc
酒・みりん 各25cc
砂糖 大さじ1と1/2

⑩ミックス漬け
緑: きゅうり(古漬け) 1本
赤: みょうが(古漬け) 1個
白: しろうり(古漬け) 1/4個
A { しょう油
酒
砂糖
赤: 人参 1/4
白: 生姜 1/4

⑪柚子寒天
黄: 柚子の皮(刻んで砂糖をまぶし冷凍したもの) 150g
粉寒天 2g
砂糖 150g
レモン汁 大さじ1/2
水500cc

作り方

①栗がかし(4人前では作るのが逆に難しいので米5合での作り方です)

- 1)もち米は前日に研いで水に浸しておく
- 2)皮をむき冷凍していた栗を酒とみりんで煮る
- 3)水をきったもち米と栗を混ぜ、蒸し器で蒸気がでるまで強火で蒸し、蒸気が出たら中火で20分蒸す
- 4)20分経ったら酒と塩少々入れた打ち水をまんべんなく回しかけ、さらに20分蒸す
- 5)出来上がりをよそったらごま塩を振りかける

(切り方、調理手順等につき、簡条書き)

②いなり寿司

- 1)油あげをまな板の上で箸を使ってコロコロ転がす。(開きやすくなります)
半分に切って熱湯をかけ油抜きをしておく
- 2)鍋に砂糖・しょう油・だし汁を入れ、水気をきった油揚げを中火で落とし蓋をして煮る
- 3)煮汁が少なくなるまで煮たら、そのまま冷ましておく
- 4)みょうがの酢漬けを刻んでおく
- 5)硬めに炊いた米に混ぜておいた酢・砂糖・塩をご飯が熱いうちに回しかけ、うちわで冷ましながらかき混ぜる
- 6)刻んだみょうがもさっくり混ぜ、人肌程度に冷ましておく
- 7)油揚げの煮汁を軽く絞り、酢飯を詰める
- 8)錦糸卵、塩ゆでし刻んだインゲン、桜でんぶを飾る(金糸卵は卵焼き用の卵液から作る)
※みょうがの酢漬け(5、6個分):酢60cc、砂糖大さじ2、塩小さじ1/3、水60ccを一度煮立たせ冷ましておく。みょうがに塩を入れ沸騰したお湯にさっとぐらせ水気をすぐに拭き取り、熱いうちに冷ましておいた煮汁に漬ける(2、3時間後から食べられる)

③野菜肉巻き

- 1)人参は短冊切りで茹で、ガクを取ったオクラも塩ゆでにし冷ましておく
- 2)豚肉に塩・こしょうを振り、人参、オクラを巻く
- 3)2)に小麦粉をまぶし、巻き終わりを下にしてサラダ油を熱したフライパンで焼き目がつくまで転がしながら焼く
- 4)中まで火が通ったら、砂糖・しょう油を回しかけ、全体にからませる
- 5)斜め半分にカットする
- 6)ミニトマトを添える

④卵焼き

- 1)卵・白だし・砂糖をよくかき混ぜ、卵焼き器で焼く
- 2)お弁当用にカットする
※いなり寿司の金糸卵用に卵焼き器から作っておく(フライパンに1枚程度)

⑤お煮しめ

- 1)たけのこは熱湯で茹でて解凍し小さめに切る
- 2)ふきは熱湯で茹でて塩抜きし、3センチに切る
- 3)1)と2)を油で炒めたら、小さめにカットした人参、シイタケ、コンニャク、さつま揚げを入れてAの調味料で水分がなくなるまで煮ふくめる

⑥ 酢の物

- 1) 冷凍エビは流水で解凍し、カラと背ワタを取り、茹でて冷まし、2枚になるようにカットする
- 2) きゅうりは蛇腹にし、4等分する。みょうがは縦半分に切る
- 3) Aにエビときゅうりを漬け込む
- 4) みょうがの酢漬けも一緒に盛り付ける

⑦ さば竜田揚げ

- 1) さばを4等分に切る
- 2) 1)をAで味付けをする
- 3) さばの水分を軽くとり、片栗粉をまぶし、油で揚げる
- 4) レモンは薄切りにしてさばに添える

⑧ ひじき煮物

- 1) ひじきを水で戻し柔らかくなったら10cmに切る
- 2) 人参、しいたけは小さめの千切り、さつま揚げは薄切りにする
- 3) インゲン塩ゆでにし、2、3cmの斜め切りにする
- 4) インゲン以外の材料を油で炒め、Aを加えて水分がなくなるまで煮含める
- 5) 盛り付けたら、インゲンを彩りよく添える

⑨ かぼちゃ煮つけ

- 1) かぼちゃは小さめに切り、水を150～180ccとAを入れ、汁けがなくなるまで煮詰める

⑩ ミックス漬け

- 1) 古漬けのを熱湯で塩抜きし細かく刻む
- 2) 人参、生姜を薄い千切りにする
- 3) Aを1:1:1の割合で煮立て、1)と2)を加えてなじませ冷ます

⑪ 柚子寒天

- 1) 冷凍していた柚子の皮を細かく刻む
- 2) 寒天を水でふやかしてから煮溶かす
- 3) 完全に溶けたら1)と砂糖、レモン汁を加え、バット缶に入れて冷やし固める
- 4) 固まったら桜の型抜きを使って抜く

