

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」弁当部門】

都道府県名	徳島県								
JA名	JAかいふ								
組織・グループ名	JAかいふ女性部部長会								
代表者名(よみかな)	やました ひろみ								
代表者名	山下 浩美								
弁当名	ふるさとにカエルお弁当	調理月日	令和3年8月20日						
弁当の内訳	① カエル デコ巻きすし ② 柴犬 いなりすし ③ 阿波尾鶏もも肉と夏野菜の味噌つけ焼き(乳清入り) ④ カッターチーズ・オクラ・カニ蒲鉾春巻き揚げ ⑤ 優しい甘さの乳清卵焼き ⑥ もち麦野菜サラダ(カッターチーズ添え) ⑦ 出世イモ (郷土料理) ⑧ 赤しそゼリー								
弁当の対象者	里帰りができない都会に住む子供と孫に								
アピールポイント	食材は、地元の季節の野菜を使い、すべてのメニューにカッターチーズや乳清を使い塩分を出来るだけ使わない料理してみました。 徳島県南部では旧の節句を祝う4月3日に砂浜や海辺で遊山箱やお重箱をひろげ磯遊びして楽しんだりする浜節句が昔から行われています。 出世イモ(郷土料理)は、子供の成長と健康を願って結婚・端午の節句に作られています。								
使用食材料量 (4人前の食材料名とその量を料理毎に記入)	①カエルデコ巻きすし 米 2合 乳清300ml 水100ml きゅうり1本 チーズかまぼこ4本 焼きのり 5枚 (10幅×25cm2枚 10×20cm2枚 10×15cm2枚 10×7cm4枚 10×3cm1枚) (A)すし酢 柚子酢大さじ1 ほめられ酢66cc ②柴犬いなりすし 米 2合 乳清300ml 水100ml あぶらあげ4枚 焼きのり(10×5cm)1枚 (A)すし酢 スダチ酢大さじ1 ほめられ酢66cc (B)あげの味付け 砂糖大さじ1・薄口醤油大さじ1。みりん大さじ1・酒大さじ1 ③阿波尾鶏もも肉と季節の野菜の味噌つけ焼き 阿波尾鶏もも肉 200g 椎茸中4枚 ピーマン 2個 人参1/3 パプリカ(赤) 1個 (C) 乳清大さじ3 味噌 大さじ4 酒 大さじ2 トマト 60g ④カッターチーズ・オクラ・かにかま春巻き オクラ 8本 カニ蒲鉾 4本 カッターチーズ大さじ4 ミニ春巻きの皮4枚 サラダ油 200ml 小麦粉 少々 ⑤優しい甘さの乳清卵焼き 玉子6個 乳清150ml 酒 大さじ1 砂糖 小さじ2 薄口醤油大さじ1 サラダ油 大さじ2 ⑥もち麦野菜サラダ もち麦 30g きゅうり 1本 玉ねぎ 中1/2個 チーズかまぼこ 2本 カッターチーズ 大さじ1 かつお節10g サニーレタス 4枚 ★ 米酢大さじ4 スダチ酢大さじ3 醤油小さじ2 ゴマ油小さじ1/2 いりごま 適量 ⑦出世イモ(郷土料理) サツマイモ 400g カッターチーズ 100g あんこ 400g (D)さらしあんこ粉200g 砂糖150g 乳清100ml 水200ml ⑧赤しそ寒天ようかん 赤しそジュース 400ml 粉寒天4g 乳清100ml		食材のうちアレルギー物質に該当するもの 乳・卵・麦 食材のうち牛乳、牛乳から作った乳清およびカッターチーズの使用総量 <table border="1"> <tr> <td>牛乳</td> <td></td> </tr> <tr> <td>乳清</td> <td>950</td> </tr> <tr> <td>カッターチーズ</td> <td>320</td> </tr> </table>	牛乳		乳清	950	カッターチーズ	320
牛乳									
乳清	950								
カッターチーズ	320								

作り方

切り方調理手順等
につき箇条書き

①カエルデコ巻きすし

- 1 温かいご飯に(A)酢飯用調味料を加え、混ぜあわし冷ます。
- 2 酢飯の内80g程度を取り、きゅうりのみじん切り混ぜ、緑色のご飯を作る
- 3 チーズかまぼこの長さ海苔の幅にあわせて切り、2本をそれぞれ海苔を巻いておく
- 4 きゅうりも海苔幅に切ったのを 縦半切りにし、海苔を巻いておく
- 5 海苔10×25cmの海苔3cm程度残しに、白酢飯全体にのぼす
- 6 5)の上に真ん中1cmほどあけ、海苔を巻いたチーズかまぼこ2本をのせ1cm空いたところに白酢飯少しのせる
- 7 6)海苔に、きゅうりの切り口が下に来るようにしてのせる
- 8 海苔すの両端から中央に巻いて形を整える
- 9 しめらせた包丁で4等分切り、チーズかまぼこに海苔を(海苔パンチ)切り抜いた目を貼り付け完成

②柴犬いなりずし

- 1 酢飯を40gずつに分けて、ラップで丸めておく。
- 2 お揚げは、油抜きをして半分に切り(B)で味をつけ冷まし袋状の両端を丸くカットする
- 3 あらかじめまるめた酢飯を揚げにいれてラップでつつみ まるくする
- 4 2)でカットしたお揚げで、耳を作る
- 5 まるくしたお揚げの両端をカットしたところにお揚げカットしたパーツの耳を入れる
- 6 海苔やチーズをそれぞれのパーツを作る(海苔パンチ(目・鼻・口))
- 7 お揚げと白酢飯と半分ぐらいの所に円形に切ったチーズを置き海苔で作った目・鼻・口などをのせる
海苔の目の上に カッターチーズを丸くしておく
- 8 紅生姜でほっぺを付けたら可愛い柴犬いなりずしの出来上がり

③阿波尾鶏もも肉と季節の野菜の味噌つけ焼き

- 1 阿波尾鶏(鶏肉)もも肉を、食べやすい大きさにカットし袋に入れ、乳清大さじ3いれ軽くもむ
- 2 (C)調味料をまぜあわせ 1の袋にいれもみ全体に味をなじませる
- 3 野菜を、一口サイズに切り 1)の袋にいれ野菜に味をなじませる (2～3分おいておく)
- 4 フライパンを熱し油をひく、鶏肉を焦がさないように中火で焼き1度取り出す
- 5 野菜をいれて焦がさないように中火で転がすようにして全体が、柔らかくなるまで焼く
- 6 火を止めた5)のフライパンに鶏肉を戻し軽く混ぜ合わせる

④カッターチーズ・オクラ・かにかま春巻き

- 1 オクラ2本は、かにかまぼことながさをそろえておく
- 2 オクラ・カッターチーズ大さじ1・かにかまぼこ順に春巻きの皮におき巻いていく
(小麦粉を水で説いたので春巻きの皮を閉じる)
- 3 フライパンに油3cmぐらい入れて中火で焦げないように転がしながら揚げる
- 4 全体がきつね色になればとりだし油をきり 食べやすく半分に切る

⑤優しい甘さの乳清卵焼き

- 1 卵に乳清・酒・砂糖・薄口醤油入れてよく混ぜる
- 2 フライパンに油を、引きながら巻いて焼いていく
- 3 巻きすで形を整える

⑥もち麦野菜サラダ

- 1 もち麦は5～10分ゆで柔らかくなったら流水で冷ましぬめりをとっておく
- 2 ミニトマトを1/2に切り・玉ねぎは千切り・きゅうりは5mm角のさいころの目切りにする
チーズかまぼこは5mの輪切り冷蔵庫で冷やしておく
- 3 サニーレタスを1口に、ちぎりアルミカップに敷き詰めておく
- 4 もち麦と②野菜チーズかまぼこ、鰹節を、入れて混ぜ合わせる。
- 5 ドレッシング作る ★材料ボールに入れて混ぜ合わせる容器に入れる
- 6 アルミカップのサニーレタスの中に混ぜ合わせたのを載せてカッターチーズ散らす。

作 り 方

⑦出世イモ(郷土料理)

- 1 サツマイモ皮のまま20分ほどゆがき皮をとりマッシャーでつぶす
- 2 カッテージチーズをつぶしたサツマイモと混ぜ合わせラップで一口サイズの俵型にして冷ますしておく
- 3 鍋に(D)をくわえ中火かけ固めのおんこ作り冷ます
- 4 俵型サツマイモにおんこをまんべんなく付けて、冷蔵庫で冷やし半分に切る

⑧赤しそ寒天ようかん

- 1 赤しそジュースを作る赤しそと水を鍋にいれ火にかけ沸騰したら中火に落とし5分ほど湯がく
- 2 赤しそ葉をとりだし、煮汁を1度裏こしてから再び鍋に戻し
砂糖と乳清を加えて沸騰させて30分程度煮詰め中火して粉寒天煮溶かし2分ほど沸騰させる
- 3 パレットに流し粗熱がとれたらラップをして、冷凍庫で冷やし型で切る

