

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	栃木県		
JA名	JAしおのや		
組織・グループ名(よみがな)	JAしおのや塩谷地区女性会 上沢支部チームA		
組織・グループ名	じえいえいしおのやしおやちくじょせいかい うわさわしぶち一むえー		
代表者氏名(よみがな)	めぐりや うたこ		
代表者氏名	廻谷 詠子		
弁当名	ウワサの上沢弁当Part1	調理月日	8月21日
弁当の対象者	子どもからお年寄りまで		
アピールポイント	会員それぞれの畑でとれた野菜をふんだんに使い、安心安全のお弁当です。漬物・塩麴で漬け込んだ豚肉焼きはビタミンDを含んでいて免疫力アップ！腸内環境を整える葛を使ったくずもちもおススメ。子どもからお年寄りまで愛される、ウワサの上沢弁当です。		
使用食材量	※左上から時計回りで ① 黄:カボチャ 小1/2個 砂糖、バター 適量 ② 本葛 30g 水120g ③ 赤:むきえび 8尾 緑:ブロッコリー 1/2個 みじん切りニンニク 1片 塩・こしょう 少々 オリーブ油(サラダ油) 大1 ④ A(黄:玉ねぎ 1/4個 赤:ベーコン 40g 緑:ブロッコリー 50g 黄:カボチャ 50g 赤:ミニトマト 4個) オリーブ油 少々 すりおろしにんにく 小1/2 餃子の皮 4枚 黄:ピザ用チーズ 適量 黄:牛乳 100cc 黄:卵 1個 塩こしょう 少々 黄:粉チーズ 適量 黄:バター 10g ⑤ 黄:ジャガイモ(ピルカ) 2個 黄:ジャガイモ(シャドークイーン) 2個 黄:クリームチーズ 50g クルミ(無塩):50g マヨネーズ 大4(2+2) 塩こしょう 少々 生クリーム(コーヒー用) 2個(1+1) ⑥ 白:コメ 2合 白:十六穀米 大さじ1 ⑦ 粉寒天 8g 黄:卵 5個 緑:キュウリ 飾り用少々 水 300ml A(黄:牛乳 180ml 砂糖100g 塩 少々) ※流し缶1台分 ⑧ 黄:ジャガイモ 1/2個 緑:青のり、天ぷら粉、水、油 適量 ⑨ 赤:鶏ひき肉 100g ショウガ(すりおろし) 大1/2 塩こしょう 適量 黄:玉ねぎみじん切り 中玉1/2個 黒:シイタケ、緑:枝豆、黄:コーン 適量 小麦粉、サラダ油 適量 ⑩ 赤:ミニトマト 10個 緑:パセリ、レモン、オリーブ油、酢、砂糖 適量 ⑪ 黄:カボチャ 中1個 黄:サツマイモ 小1本 黒:黒豆 50g A(水300g、砂糖大3、白だし大3)B(水200cc、砂糖400g、醤油大1、塩少々) ⑫ 赤:豚ロース肉 2枚 塩麴(塩、米麴、水)適量 ⑬ 緑:キュウリ 2本 緑:コリンキー 1/8個 浅漬けの素:適量 ⑭ 黒:ナス 1個 緑:しし唐 4本 緑:コリンキー 1/8個 黄:ジャガイモ(紫)1/2個 赤:赤パプリカ 1/4個 味噌、砂糖、みりん 各大2 揚げ油 適量 ⑮ 赤:鶏ひき肉 100g ショウガ(すりおろし)大1/2 塩こしょう 適量		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ----- 卵 乳 小麦 エビ そば

	<p>緑:オクラ 適量 小麦粉、サラダ油 適量</p> <p>⑯ 赤:豚肉 4枚 赤:ニンジン 1本 緑:ズッキーニ 1本</p> <p>緑:シソ 4枚 小麦粉、水、サラダ油 適量 焼肉のたれ 適量</p> <p>⑰ 黄:味付け油揚げ 2枚 白:そば 50g 麵つゆ(2倍濃縮)大1</p> <p>緑:薬味ネギ 適量</p> <p>⑱ 黄:油揚げ 6枚 だし汁200cc 砂糖30g 薄口醤油25cc みりん 大1</p> <p>白:白米 2合(とちぎの星) 梅ジャム(緑:青梅1kg 砂糖500g)</p> <p>緑:枝豆 好みで</p>
--	--

<p>作り方</p> <p>(切り方、調理手順等につき、箇条書き)</p>	<p>①カボチャの巾着</p> <p>カボチャは皮を剥き柔らかく煮る。柔らかくなったら水切りし、熱いうちにつぶす。バター、砂糖を加え、ラップで巾着を作る。</p> <p>②くずもち</p> <p>材料を鍋に入れ葛の塊が溶けてなくなるまでよく混ぜる。混ざったら中火で木べらで混ぜ合わせながら加熱する。沸騰したら弱火にし、透明感が出るまでねる。型に入れて氷水で冷やす。熱が取れたらまな板などにあけて、食べやすい大きさに切る。好みできな粉、黒蜜をかけても良い。</p> <p>③エビとブロッコリーのガーリック炒め</p> <p>エビは下処理しておく。ブロッコリーは食べやすい大きさに切りレンジ600wで1分加熱。油でニンニクを炒め、エビに火が通ったらブロッコリーを加え、軽く炒めたら塩・こしょうで味付けする。</p> <p>④キッシュ</p> <p>Aの材料を小さく切る。オリーブ油でミニトマト以外を炒める。塩コショウで味付ける。オーブンを180度に余熱する。オーブン皿に餃子の皮を入れる。炒めた野菜、ミニトマトをのせる。ポウルに牛乳、卵、粉チーズ、バターを入れて混ぜ、野菜の上に流し入れる。ピザ用チーズをのせオーブンで10分焼く。</p> <p>⑤2色ポテトサラダ(クルミとチーズ入り)</p> <p>ジャガイモは皮をむき、一口大に切ってレンジで加熱し柔らかくする。熱いうちにつぶして調味料で味付けする。クルミは刻み、チーズはちぎってじゃがいもと混ぜる。一口大に丸める。※ジャガイモは白・紫別々に作る。</p> <p>⑥十六穀米</p> <p>米を研ぎ普通に炊く水加減にし、十六穀米を入れ水50ccを追加し炊飯する。炊けたら俵型に握る。</p> <p>⑦卵寒天</p> <p>【1】ポウルに卵を入れしっかり溶きほぐし、Aを加えてよく混ぜ合わせておく。【2】鍋に水250mlを入れ粉寒天を振り入れ、中火にかけて木べらなどで混ぜながらしっかり溶かす。2分位はこげつかせないよう混ぜる。【3】煮とかしたら【1】を加えてこげつかないようにかき混ぜながら煮詰める。【4】重みがついてふつつし、さらに表面がでこぼこしてきたら水50mlを加える。流し缶に流し入れ、粗熱がとれたらキュウリの薄切りを並べ、冷蔵庫で冷やし固める。</p> <p>⑧ポテトの天ぷら</p> <p>ジャガイモをくし形に切り、レンジで3分加熱。天ぷら粉に青のりを入れ、油で揚げる。</p> <p>⑨鶏つくね(シイタケ)</p> <p>【1】鶏ひき肉、ショウガ、塩、こしょう、玉ねぎを混ぜ合わせる。【2】シイタケの内側に小麦粉を振り、枝豆とコーンと並べ【1】をのせる。【3】熱したフライパンに並べ、両面焼く。</p> <p>⑩ミニトマトのマリネ</p> <p>ミニトマトを湯につけ皮をむく。レモンを薄切り、パセリみじん切り、オリーブ油、酢、砂糖とよく混ぜ味が染みたら完成。</p> <p>⑪カボチャとサツマイモと黒豆の煮物</p> <p>カボチャ一口大、サツマイモ1cmの輪切りにしてAと一緒に煮る。黒豆は前日から水に冷やしておく(古釘3~5本も入れる)。Bの煮汁を鍋に入れて黒豆を弱火で煮る。カボチャとサツマイモと黒豆を混ぜる。</p>
---------------------------------------	--

⑫豚ロース塩麴漬け

肉を塩麴にからませ3日位置く。肉をサイコロ型に切り分ける。フライパンで焦げ目つくくらい焼く。

⑬キュウリの浅漬けくるくる巻き

キュウリ・コリンキーをピーラーで縦長にスライスする。浅漬けの素に漬けてしんなりさせ水気を取り、コリンキーを芯にしてキュウリをくるくる巻く。

⑭揚げ野菜の甘みそ添え

鍋に味噌・砂糖・みりんを入れて弱火で砂糖を溶かし、甘みそを作る。野菜を素揚げにしてみそをかける。

⑮鶏つくね(オクラ)

【1】鶏ひき肉、ショウガ、塩、こしょう、玉ねぎを混ぜ合わせる。【2】ラップの上で【1】を平らにのばし、小麦粉を振り、茹でたオクラをのせて包む。【3】熱したフライパンに並べ、両面焼く。

⑯人参とズッキーニの肉巻き

ニンジン硬めに茹でる。ニンジン、ズッキーニを角切りにする。豚肉にシソを敷き、ニンジンとズッキーニを巻く。小麦粉を水でといて豚肉の端につける。フライパンに油をひいて焼く。味付けは焼肉のたれ。

⑰そばいなり

そばをゆでる。麺つゆにくぐらせ、細かくきざんだネギと混ぜ、味付けした油揚げに入れる。

⑩梅香るいなり寿司

油揚げを2つに切り油抜きする。ざるにあげて冷ます。破らないように開く。鍋に調味料と油揚げを入れ、落とし蓋をして弱火で10分程度煮る。途中油揚げをひっくり返し、まんべんなく染み込ませる。煮汁が少なくなったら火を止めて冷ます。白飯と梅ジャムを混ぜ、煮た油揚げに詰める。(梅ジャムの作り方…梅はへたを取り洗う。たっぷりの水で弱火にかけ沸騰直前に火を止め冷ます。冷めた梅をザルにあげ、梅の実をつぶし実とタネに分ける。実は鍋に入れ水を少し入れてひと煮立ちさせ、砂糖を加えて弱火で5分、かきまぜながら5分ほど煮る。とろとろの状態に火を止めて完成。)枝豆で飾る。

