

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C		
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しー		
代表者氏名(よみがな)	さいとう あやこ		
代表者氏名	斎藤 アヤ子		
弁当名	ウワサの上沢弁当Part3	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。コロナ禍なので免疫力アップを目指しました。漬物や塩麴で漬け込んだ豚肉焼きがビタミンDを含み免疫力アップ！腸内環境を整える葛もちもポイント。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 (4人前の食材名とその量)	※左上から時計回りで ① 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 ② 春巻きの皮 2枚 緑:青じそ 8枚 黄:チーズ(1×3cm)4枚 赤:ハム 2枚 赤:エビ(小さいむきえび)4尾 油 適量 ③ 黄:トウモロコシ 1/2個 緑:青シソ 2枚 てんぷら粉、水、サラダ油 適量 ④ 白:白ゴーヤ、黄:コリンキー、緑:ピーマン、赤:パプリカ 適量 かんたん酢 適量 ⑤ 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) ⑥ 緑:シャインマスカット 1粒 ⑦ 黄:油揚げ 6枚 だし汁200cc 砂糖30g 薄口醤油25cc みりん 大1 白:白米 2合(とちぎの星) 梅ジャム(緑:青梅1kg 砂糖500g) 緑:枝豆 好みで ⑧ 黄:味付け油揚げ 2枚 白:そば 50g 麵つゆ(2倍濃縮)大1 緑:薬味ネギ 適量 ⑨ 黄:卵4個 黄:ジャガイモ 1個 黄:玉ねぎ 1/2個 赤:ベーコン 4枚 緑:アスパラガス 2本 黄:牛乳 大2~3 コンソメ顆粒 小1 塩・こしょう 少々 サラダ油 大1 ⑩ 赤:豚ロース肉 2枚 塩麴(塩、米麴、水)適量 ⑪ 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 ⑫ 赤:豚肉 4枚 赤:ニンジン 1本 緑:ズッキーニ 1本 緑:シソ 4枚 小麦粉、水、サラダ油 適量 焼肉のたれ 適量 ⑬ 本葛 30g 水120g ⑭ 緑:ピーマン2個 白:シラス干し50g 酒、麵つゆ各大1 ごま油小2 ⑮ 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		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>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 赤:蒸しエビ 4匹 ①⑥ 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 緑:オクラ 適量 小麦粉、サラダ油 適量 ①⑦ 緑:切り昆布12g A(赤:ミニトマト6個 白:長芋20g かんたん酢40cc) ①⑧ 白:白飯 200g 黄:卵4個 黄:ゴボウ 1/2本 赤:ニンジン1/4本 緑:三つ葉 4本 みりん 大1 酒 大2 醤油 大1 顆粒だし 小1 塩こしょう 少々 水溶き片栗粉 大2 油 適量 白いりごま 大1 ①⑨ 緑:キュウリ 2本 緑:コリンキー 1/8個 浅漬けの素:適量</p>
--	---

<p>作り方</p> <p>(切り方、調理手順等につき、箇条書き)</p>	<p>※左上から時計回り</p> <p>①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、枝豆とコーンを並べ【1】をのせる。【3】熱したフライパンに並べ、両面焼く。</p> <p>②春巻き</p> <p>春巻きの皮に青じそ、チーズ、ハムをのせ包む。同じように青じそ、エビを包む。少なめの油で色よく揚げ焼きにする。</p> <p>③トウモロコシの天ぷら</p> <p>トウモロコシの実をほぐして天ぷら粉で絡め、青シソの上に乗せ、油で揚げる。</p> <p>④ゴーヤとコリンキーのピクルス</p> <p>それぞれの材料を薄切りにし、「かんたん酢」に漬ける。</p> <p>⑤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> <p>⑥シャインマスカット</p> <p>⑦梅香るいなり寿司</p> <p>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…梅はへたを取り洗い。たつ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。とろとろの状態です火を止めて完成。)枝豆で飾る。</p> <p>⑧そばいなり</p> <p>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、油揚げに入れる。</p> <p>⑨具だくさんオムレツ</p> <p>ジャガイモは皮をむいて5mmのちょう切りにする。レンジで柔らかくする。玉ねぎ、アスパラは1cmの大きさに切り、600wレンジで1分。ベーコンは1cmに切る。卵に塩・こしょう・牛乳を入れ混ぜ卵液を作っておく。レンジで温めた野菜をベーコンと一緒に炒めコンソメで味付けする。卵液に炒めた具を加え油をひいたフライパンで両面焼く。</p> <p>⑩豚ロース塩麩漬</p> <p>肉を塩麩にからませ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。</p> <p>⑪卵寒天</p>
---------------------------------------	---

【1】ボ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。

⑫人参とズッキーニの肉巻き

ニンジンとズッキーニは硬めに茹でる。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。

⑬葛もち

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。混ぜ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げて、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。

⑭じゃこピー

ピーマンは縦に切りタネを取り、横にして7mm幅に切る。レンジ600wで30秒加熱する。ごま油でピーマンをさっと炒め、酒・麵つゆで味付けする。シラスを加え混ぜる。

⑮キッシュ

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度に予熱する。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。ボウルに牛乳、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。ゆでエビを乗せる。

⑯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。

⑰切り昆布の酢の物

昆布は水に10分位つけてもどす。長いものは食べやすい大きさに切る。ミニトマトは半分にする。長いものは皮をむき、酢水につけ食べやすい大きさに切る。昆布をさっと熱湯にくぐらせ水気を切る。Aを加えて混ぜ合わせる。

⑱きんぴら入りご飯の卵包み

卵に塩・こしょう・だし・水溶き片栗粉を入れ、よく溶きほぐし薄焼き卵を作る。ゴボウは皮をむき、細切りにして水にさらし水気を切る。ニンジンも細切りにする。油で野菜を炒め、調味料で味付けして冷めたら粗みじん切りする。白飯に刻んだきんぴらと白すりごまを入れ混ぜる。薄焼き卵で混ぜたご飯を包み三つ葉で結ぶ。

⑲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。

