

**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	長野県		
JA名	長野県農業協同組合		
組織・グループ名(よみがな)	JAながの じよせいぶ みゆきちく		
組織・グループ名	JAながの女性部みゆき地区		
代表者氏名(よみがな)	たかさわ みか		
代表者氏名	高澤 美香		
弁当名	ビューティー☆キューリー富人弁当	調理月日	2021.8.7
弁当の対象者	となりの女性部員へ		
アピールポイント	夏の暑い時期、旬の野菜を食べることで夏バテせずに乗り切り、秋には食材の力でパワーチャージ！美肌になって笑顔で会いましょう。食べたら富(幸せ)が寄ってくるお弁当☆		
使用食材量  (4人前の食材名とその量)	<p>①白:米(1.5合)、笹の葉12枚、緑:キュウリ(10～13本)、白:生姜、赤:ピーツ          黒:塩昆布(適宜)、桜の花の塩漬(適宜)、すし酢orらっきょう酢(50～80cc)          醤油100cc、生姜1片(千切りにしておく)</p> <p>②緑:キュウリ(30本程度)、白:生姜(3片針生姜にしておく)、黒:塩昆布(30g)、          酢(150～170cc)、砂糖(500～600g)、醤油(500～550g)</p> <p>③黄:卵(4玉)、砂糖(大さじ1.5)、だし汁(100cc)、酒(大さじ1)</p> <p>④白:ジャガイモ(中2個)、緑:キュウリ(1本)、赤:スライスハム(4枚)、          ほめられ酢(大さじ1)、マヨネーズ(大さじ2)、塩コショウ(適宜)</p> <p>⑤黒:大長ナス(2本)、緑:インゲン(4本)、緑:ズッキーニ(1/4本)、白:えのき1/2株          黒:海苔(全形1枚)、赤:みゆきポーク(しゃぶしゃぶ用)バラ肉(16枚)、黄:卵(1/2玉)          こうや豆腐パウダー30g、塩こうじパウダー30g、あげらく天30g、こめ油(揚げる用)</p> <p>⑥赤:ミニトマト(16個)赤・黄・オレンジ・黒など)、らっきょう酢30cc、ほめられ酢(50cc)          白ワイン(30cc)バジルを入れて漬けておいたもの、ローリエ(2～3枚)、          コーンフラワー、マリーゴールド、フェンネル(食用花各適宜)</p> <p>⑦赤:トマト(大玉6個)、塩こしょう少々、黒:紫蘇の葉のあたま(飾り用)</p> <p>⑧緑:青梅(4つ)、白:寒天クック3g、水(250cc)、梅を漬けたシロップ(250cc)</p> <p>⑨黄:黄金桃(1個)、白桃(1個)</p>		食材のうち、 アレルギー 物質に該当 するもの  ----- 卵
作り方  (切り方、調理手順等につ き、箇条書き)	<p>①キューリー富人寿司          炊いたお米を酢飯にして笹の葉にのせて形を整える。キュウリの佃煮3色をのせ、飾り付ける。          笹の柄の方から、キュウリの佃煮、しば漬け風佃煮、カレー風味、新生姜漬、桜の花の塩漬を順番にのせる。</p> <p>②きゅうりの醤油漬          キュウリを乱切りにし、煮立たせた調味料に混ぜ入れる。粗熱が取れたらキュウリを取り出し、再び汁のみを          取り出して煮立たせる。取り出したキュウリへ塩昆布と針生姜を混ぜ合わせる。煮立った鍋にキュウリを入れて          混ぜ合わせ、火を止めて冷ます。</p> <p>③長寿玉子          卵焼きをつくる。巻きすにキッチンペーパーを敷いて、はしを挟み、卵焼きを蒔いて、ひょうたんの形に          整える。輪ゴムで仮止めし、冷ましてから、切る。</p> <p>④ポテトフラワーサラダ          芋を蒸して潰し、マッシャーをして調味料で味付けをして丸めておく。キュウリはピーラーでひいて、          花の形に丸めたものを4つ作る。ポテトサラダをハムで包み、フラワーカップのように花の形にする。マヨネーズ          うを少し、ハムにつけておくと接着剤代わりになる。</p>		

⑤みゆきポーク肉巻きフライ

みゆきポークには塩こうじパウダーと塩コショウをする。ズッキーニは8等分、インゲンは2〜3本まとめる。細長い大長ナスはそのままエノキは1/4枚に切った海苔を巻き、ご飯で仮止めをする。切った野菜に肉を巻く。パウダーが接着剤になり、よく巻きつく。最後にしんなりするように握ってなじませる。こうや豆腐パウダーとあげらく天、卵を混ぜて衣を作り、パン粉をつけてこめ油で揚げる。

⑥カラフルトマトのハーブ漬

ミニトマトはヘタを取り湯むきして冷水で良く冷やす。調味料とハーブを全て混ぜ合わせ、トマトを入れて一晩以上漬けこむ。

⑦まるごとトマトの冷製スープ

トマトのヘタを取り、煮る。水煮になったらザルで濾して皮を取る。再度、茶こしで種も取り除く。こげないように鍋の底を混ぜ、アクを取りながらトロトロになるまで煮詰める。冷めたら冷蔵庫で良く冷やす。塩コショウで味を調べ、容器に入れてシソの葉を飾る。

⑧梅シロップゼリー

炊飯器に砂糖と梅を入れ、保温をかけて梅シロップを作っておく。水と寒天クックを入れて煮る。煮立ったら火を止めて、梅シロップを入れる。冷めてきたら容器に梅とシロップ液を入れて、冷蔵庫で冷やす。

⑨黄金桃と白桃

デザートに、桃のカットフルーツを添えてできあがり。

