

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	信州うえだ			
組織・グループ名(よみがな)	じえいしんしゅううえだじよせいぶ とうぶしかい のぞみ			
組織・グループ名	JA信州うえだ女性部 東部支会 のぞみ			
代表者氏名(よみがな)	こばやしかずよ			
代表者氏名	小林和代			
弁当名	海野宿旅弁当	調理月日	2021.7.1	
弁当の対象者	地元の人や東御市への観光客			
アピールポイント	海野宿は北園街道の宿場町として開かれ、今もなお懐かしい街並みを求めて多くの観光客が訪れます。静けさと生活感を大切に宿場町にヒントを得て地元の食材を沢山使った弁当です。この弁当を通して、地元の人にも食を含めた地域の伝統と文化を振り返り、次世代につないでいってほしいです。食べ疲れて胃に負担がかからないよう、さっぱりとした軽なお弁当を目指しました。			
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>① 白:うるち米 3合 しょうゆ 大さじ1 黒:芽ヒジキ 100g 砂糖 少々 赤:梅漬け 40g みりん 大さじ1 白:白ごま 15g 酒 大さじ1</p> <p>③ 赤:豚ロース肉薄切り 12枚(400g) 小麦粉 適量 白:スライスチーズ 4枚 卵 1個 緑:大葉 8枚 パン粉 適量 緑・黄:ズッキーニ 各1/2本 揚げ油 適量 黒:くるみ 20g とんかつソース 大さじ1 赤:ミニトマト 4個 緑:リーフレタス、パセリ 少々</p> <p>⑤ 黄:卵 4個 塩 少々 黒:板海苔 1枚 砂糖 少々 白:しらす 20g 顆粒だしの素 少々 サラダ油 適量</p>		<p>② 黄:かぼちゃ 250g だしパック 1つ 白:凍み豆腐 2枚 しょうゆ 大さじ1 赤:人参 1本 みりん 大さじ2 黒:干しシイタケ 8枚 砂糖 大さじ1 緑:モロッコインゲン 4本</p> <p>④ 白:春雨 50g らっきょう酢 大さじ3 緑:キュウリ 1本 ごま油 大さじ1 赤:カニカマボコ 40g</p> <p>⑥ 黒:長ナス 120g からし漬けの素 適量</p> <p>⑦ 赤:紫玉ねぎ 50g らっきょう酢 大さじ2</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>卵 小麦 ごま くるみ 豚肉 大豆</p>
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>①ひじきご飯 ご飯は洗って炊いておく。芽ヒジキは水で戻して、しょうゆ、砂糖、みりんを煮る。梅漬けはみじん切りにしておく。炊きあがったご飯に、ヒジキと梅漬けを混ぜ合わせ、最後に上から白ごまを振る。</p> <p>②含め煮 モロッコインゲンはさっと塩ゆでにして、斜めに3~4等分に切る。 凍み豆腐、干しシイタケは戻して食べやすい大きさに切る。かぼちゃ、人参も食べやすい大きさに切る。 鍋にシイタケの戻し汁とだしパックを入れ、モロッコインゲン以外の材料を全部入れて、食材が被る程度の水を加える。 煮立ったら、しょうゆ、みりん、砂糖を加えて弱火にし、落とし蓋をしながら人参に火が通るまで煮る。 煮あがったら、モロッコインゲンを添える。</p> <p>③豚肉のミルフィーユカツ 豚ロース肉を1枚ずつ広げ、小麦粉をはたきながら、肉/大葉・チーズ/肉/大葉・チーズ/肉の順に重ねて、端を真ん中に向けて折り四角く成型する。 肉に小麦粉、卵、パン粉の順で衣をつけ、揚げる。 ズッキーニは輪切りにし、サラダ油を引いたフライパンで軽く焼き色がつくまで両面焼く。 くるみは包丁で刻み、とんかつソースと混ぜ合わせ、クルミソースを作る。 層が見えるように、カツを切ったら、リーフレタス、パセリ、ズッキーニ、ミニトマトを添えて、クルミソースをかける。</p> <p>④酢の物 春雨は、茹でて食べやすい長さに切る。キュウリは斜め薄切りにして、塩少々を振って水けを絞っておく。カニカマボコはほぐす。 材料を全部ボウルに入れて、らっきょう酢とごま油で和える。</p> <p>⑤卵焼き 卵を割りほぐし、塩、砂糖、顆粒だしで味を調える。 フライパンにサラダ油をひき、卵の半量を流し入れ、その上に板海苔1/2枚を置き、手前にしらす1/2量に乗せる。 海苔巻きを作るように、しらすを芯にして卵を巻いていく。 残りの半量も同様にする。</p> <p>⑥漬け物 長ナスは皮を縞目に剥き、縦半分に分けてから、からし漬けの素で2~3時間漬ける。</p> <p>⑦漬け物 紫玉ねぎは繊維にそって5mm厚さに切り、らっきょう酢で一晩漬ける。</p>			

