

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	静岡県		
JA名	JA遠州中央		
組織・グループ名(よみがな)	もりまちじよせいぶ		
組織・グループ名	森町女性部		
代表者氏名(よみがな)	はらだ すみこ		
代表者氏名	原田 寿美子		
弁当名	地元産たっぷり！いろいろ弁当	調理月日	R3年8月6日
弁当の対象者	まだまだ頑張る中高年世代向けに		
アピールポイント	森町特産の椎茸・とうもろこしをはじめ、地元産の野菜をたっぷり使ったお弁当です。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かしわ寿司・・・米3C(白) 鶏モモ肉150g(赤) ごぼう80g(黒) 干椎茸4枚(黒) 人参40g(赤) 胡瓜1本(緑) 卵2個(黄) 合わせ酢 砂糖 塩</li> <li>・とうもろこしとスペアリブの煮付け・・・とうもろこし1本(黄) スペアリブ400g(赤) 煮汁(酢、はちみつ、醤油)</li> <li>・ポテトサラダ・・・じゃがいも4個(白) 胡瓜1/3本(緑) 玉葱1/4個(白) 卵1個(白・黄)</li> <li>・だしマリネ・・・カリフラワー1個(白) トマト1個(赤) 胡瓜2本(緑) ゆでだこ200g(白) だし汁200cc 酢大さじ4 醤油大さじ3 砂糖小さじ2 サラダ油大さじ2</li> <li>・酢豚・・・豚肉100g(赤) じゃがいも1個(白) 人参1/3本(赤) ピーマン1個(緑) 玉葱1/2個(白) 干椎茸4枚(黒) みりん 酒 醤油 黒酢 ゴマ油</li> <li>・きやらぶき・・・ふき(黒) 醤油 みりん 酒</li> <li>・煮たまご・・・卵2個(白・黄) 醤油 みりん</li> <li>・キュウリの佃煮・・・胡瓜500g(緑) 生姜2片(白) 醤油 砂糖 酢</li> <li>・小松菜の漬物・・・小松菜1把(緑) 塩</li> <li>・冬瓜の味噌煮・・・冬瓜1/4個(白) だし汁 砂糖 味噌</li> <li>・オクラの胡麻和え・・・オクラ8本(緑) 砂糖 醤油 酢 すりごま</li> <li>・いんげんの卵とじ・・・いんげん100g(緑) 卵(黄) 醤油 みりん</li> </ul>	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの	卵
作り方	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かしわ寿司・・・米は酒、昆布を入れて炊き、合わせ酢をしておく。鶏肉・ごぼう・椎茸は食べやすい大きさに切り、だし汁と調味料で汁気がなくなるまで煮る。人参は千切り胡瓜は小口切りにし、塩をして水気を絞り酢と砂糖をかけておく。炒り卵を作り、酢飯に具とごま、炒り卵を混ぜ合わせる。炒り卵は少し残して上に散らすと良い。</li> <li>・とうもろこしとスペアリブの煮付け・・・とうもろこしは横半分に切りさらに縦に4つ割にする。鍋にスペアリブと煮汁の材料を入れ強火にかける。煮汁が少なくなってきたらとうもろこしを加え蓋をして5分煮る。蓋を取り汁気がなくなるまで煮る。</li> <li>・ポテトサラダ・・・じゃがいも(きたあかり)はゆでてつぶす。色のじゃがいもはゆでて細かく切る。ゆで卵も細かく切る。スライス玉葱と輪切り胡瓜を塩にして水気を切る。すべてボウルに入れ黒酢少々とマヨネーズであえる。</li> <li>・だしマリネ・・・だし汁に調味料を混ぜ漬け汁を作る。カリフラワーをゆで、つけ汁につける。胡瓜・トマト・タコを一口大に切りつけ汁につける。1晩くらいつけると味がなじむ。</li> <li>・酢豚・・・豚肉は片栗粉をつけて揚げる。じゃがいもとピーマンは1口大に切り素揚げ。人参は乱切りしレンジにかける。玉葱と戻した干椎茸は1口大に切り、ゴマ油を引いたフライパンで炒め、他の材料も炒める。調味料と椎茸の戻し汁を入れて煮詰める。</li> <li>・きやらぶき・・・ふきは3センチ位にカットして醤油・みりん・酒でコトコト煮る。今回は瓶詰保存したものを利用。</li> <li>・煮たまご・・・卵は熱湯からゆでて5分、冷水にとって殻をむく。だし汁200cc、みりん50cc、醤油25ccを一度沸騰させて冷めたら保存袋に卵と一緒に入れ冷蔵庫で一晩寝かせる。</li> <li>・キュウリの佃煮・・・胡瓜は3ミリ厚さに切る。生姜は千切り。煮汁を煮立て胡瓜と生姜を入れ10分置く。具を取り出し、再び煮汁を沸騰させ、具を入れて10分置く。以上を3回繰り返す。4回目はそのままにして1晩置く。</li> <li>・小松菜の漬物・・・小松菜を洗って3センチ位にカットし、保存袋に入れて空気を抜いて1晩冷凍庫へ。だし汁と醤油・みりんを入れて、解凍できたらできあがり。</li> </ul>		

- ・冬瓜の味噌煮・・・冬瓜を1口大に切る。たっぷりのだし汁でコトコト煮る。醤油・みりん少々を入れる。砂糖と味噌を入れ、さらに煮る。
- ・オクラの胡麻和え・・・オクラはゆでて冷めたら1口大にカットする。砂糖・醤油・酢・すりごまであえる。
- ・いんげんの卵とじ・・・いんげんは5センチ位にカット。鍋にサラダ油を引きいんげんを炒める。醤油・みりんを入れて少し煮詰め溶き卵でとじる。

