

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	三重県		
JA名	JAみえきた		
組織・グループ名(よみがな)	じえいえいみえきた いなべちく ふらっとほーむだいあん		
組織・グループ名	JAみえきた いなべ地区 ふらっとほーむ大安		
代表者氏名(よみがな)	みなみがわ みよし		
代表者氏名	南川 美芳		
弁当名	三種のお米を使った『欲張り彩り弁当』	調理月日	令和3年8月18日
弁当の対象者	元気な高齢者・一般向き(サロン用)		
アピールポイント	地産の食材で5色を考え、作るメンバーが食したい物を満載!! 『欲張り弁当』 三種のお米と、野菜がいっぱいで免疫力アップ!!		
使用食材料量 (4人前の食材名とその量)	<p>① 白:米1合 黄:新しょうが10g /白:米1合 赤:さくら米20g 黒:黒ゴマ3g 酒:大匙1・薄口しょうゆ:小匙1・(黒ゴマ)塩:0.5g</p> <p>② 白:餅米1合 白:うるち米15g 黄:きな粉 緑:ずんだ豆 黒:小豆餡 砂糖:大匙2・塩:小匙1/2</p> <p>③ 黄:卵2個 緑:オクラ小4本 赤:はじかみ(新しょうが&梅酢)4本 赤:豚ロース薄切り4枚 赤:人参1/2本 白:ごぼう10cm 緑:インゲン豆8本 だし:50ml・砂糖:大匙1・しょう油:大匙1・油大匙1</p> <p>④ 赤:人参1/2本 黄:南瓜1/8 白:はんぺん4個 だし:450ml・砂糖:大匙1・塩:小匙1/2・薄口しょう油:小匙1</p> <p>⑤ 赤:えび小4尾 緑:シシトウ4本 緑:大葉4枚 サラダ油:適量・小麦粉:110g・片栗粉:大匙1/2・玉子:1/2個・塩:少々</p> <p>⑥ 緑:グリーンリーフ2枚 赤:ミニトマト8個 赤:ピアソーセージ4枚 白黄:卵・縦1/2</p> <p>⑦ 緑:キュウリ2本+1/2本(飾り切り用) 黒:昆布5cm又は塩昆布少々・生姜・鷹の爪 塩(胡瓜をしんなりさせる為):適量・砂糖:大匙2・しょう油:大匙1と1/2・みりん:酒:酢:各小匙1</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>卵</p> <p>小麦</p> <p>えび</p>	
作り方	<p>① 新しょうがご飯&赤米ご飯 (ご飯2種) 生姜は千切りにしサツと茹でる。米は研いで1合の分の水と酒・薄口しょうゆを入れ30分以上置いてから普通に炊き、炊けたら生姜を乗せ1分程置く。 さっくり混ぜて盛る。 さくら米と米は共に研ぎ1時間程置き普通に炊き、後で黒ゴマをかける。</p> <p>② 3色「おはぎ」 うるち米と餅米をt共に研ぎ3時間以上置く、普通に炊き炊けたらすりこ木等で潰す。きな粉に砂糖を混ぜ他のずんだ餡・小豆餡を適度な大きさに丸めたおはぎ(餅)の表面にからめる。</p> <p>③ 煮物-(1) 3色巻き(ごぼう・インゲン・人参)の野菜は下茹でして豚肉を巻き、油を引いたフライパンで焼く。 砂糖・しょう油で甘辛く味付けて煮からめる。 だし巻き卵はだしを利かせ、砂糖・薄口しょうゆ等で味付け。ブロッコリーとオクラは塩茹でをした。 はじかみ(新生姜の梅酢漬け)を添えた(自家製)</p> <p>④ 煮物-(2) 南瓜は葉っぱ形に・人参は梅花形に飾り切りにし、ミニサイズのはんぺんはそのまま、砂糖・薄口しょうゆ・だし等で甘辛く煮付けた。</p>		

⑤ 天ぷら

えび(背ワタを取り)・シントウ(切り込みを入れ)・大葉等の下ごしらえをして、小麦粉・片栗粉・卵・塩少々入れた衣をつけて、カラット揚げる。

⑥ サラダ

グリーンリーフを敷き、ミニトマト・固ゆで卵(縦6等分に切った1切れ)・ビアソーセージを花のように丸め添える。

⑦ 漬物

胡瓜のQちゃん漬=胡瓜を3~5mmの輪切りに、調味料の全てを沸騰させ火を止めて胡瓜を入れる(味を絡ませるだけ)、これを3回繰り返して冷ます。(自家製)

胡瓜の佃煮=胡瓜を半分に切り2mmの薄切りにする。重石をして塩漬けにする。塩漬けの胡瓜の水分をよく切る。調味料に絞った胡瓜を加え強火で水分が無くなる迄煮る。冷めたら塩昆布を混ぜ入れる。(自家製)

⑧ 果物・・・小粒みかん1/2個付ける。

