

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みえなか		
組織・グループ名(よみがな)	いいなんしるばー		
組織・グループ名	飯南シルバー		
代表者氏名(よみがな)	かまくら のぶこ		
代表者氏名	鎌倉 信子		
弁当名	みえなか合併記念弁当	調理月日	R3. 6.22(火)
弁当の対象者	子供から年配者まで		
アピールポイント	<p>今年度が最後のコンテストという事で、ちょうど4月に、JA三重中央・JA一志東部・JA松阪の3JAが合併した記念に初めてで最後の応募をさせて頂きました。</p> <p>全て各地域の特産物を使用して作りました。子供の頃から薄味に慣れさせる。全ての人に当てはまる基本中の基本である塩分控えめを一番に考え、素材の味を大切にしました。コショウは塩分0の白コショウを使用。薬味を使ったり出汁の代わりに牛乳を使って満足していただけるお弁当に仕上げました。決して、高い材料費は使っておりません。</p>		
使用食材量	<p>①赤菜おにぎり</p>  <ul style="list-style-type: none"> (白) 白米700g・白ごま大さじ1 (赤) 松阪赤菜漬 (緑) 松阪赤菜漬 <p>松阪赤菜1本・塩小さじ2・白ごま適量(漬物にする)</p> <p>②肉おにぎり</p>  <ul style="list-style-type: none"> (白) 白米600g (黒) 牛細切れ肉8枚 <p>醤油大さじ2・砂糖大さじ1</p> <p>③コーンおにぎり</p>  <ul style="list-style-type: none"> (白) 白米700g・白コショウ適量 (黄) コーン適量 <p>④お茶葉のかき揚げ</p>  <ul style="list-style-type: none"> (白) 玉ねぎ1/2個 (赤) 干しエビ 適量 (黒) 松阪茶 大さじ1 <p>(小麦粉適量・白コショウ・油)</p> <p>⑤茄子といんげんの煮びたし</p>  <ul style="list-style-type: none"> (黒) 茄子1本 (緑) いんげん4本 <p>油大さじ2・水30ml・めんつゆ大さじ2・すりおろし生姜適量</p> <p>⑥とうみょうサラダ</p>  <ul style="list-style-type: none"> (緑): とうみょう1/2 (白): 水煮大豆適量・ちくわ1本 (赤): 水煮大豆適量・ミョウガ1本 <p>白ごま適量大さじ1・ごま油適量小さじ1・胡麻ドレッシング大さじ1</p> <p>⑦モロヘイヤのお浸し</p>  <ul style="list-style-type: none"> (緑): モロヘイヤ1袋 (白) 白ごま適量 (赤) ねり梅適量 <p>ポン酢おさじ1</p> <p>⑧プチトマトかぼちゃ&ゆで卵顔</p>  <ul style="list-style-type: none"> (黄): かぼちゃ小1/2個 (赤): プチトマト4個 (白): ゆで卵2個 (黒): ひじき <p>牛乳適量・めんつゆ小さじ1/2</p> <p>⑨ズッキーニのピクルス</p>  <ul style="list-style-type: none"> (緑): ズッキーニ小1/2本 (黄): ズッキーニ小1/2本 <p>ローリエ1枚・べんり酢100ml</p> <p>⑩いちじく大福</p>  <ul style="list-style-type: none"> (黄) 白玉・白あん (赤) いちじく2個 <p>牛乳200ml・砂糖大さじ1・片栗粉適量</p>		<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>卵・小麦粉・牛乳・大豆</p>

作り方

①赤菜おにぎり

- A: 松阪赤菜を小口切りにしてポリ袋に入れて、塩を加えて揉み、一晩冷蔵庫で寝かせる。
(昨年末作り置きしてあったのを使用)
- B: ごはんにAを入れておにぎりを握る。

②肉おにぎり

- A: 肉を甘辛く煮る。
- B: ごはんを俵型ににぎり、上にAのをせる。

③コーンおにぎり

- A: コーンにラップをし3分レンジで加熱する。
- B: 包丁で縦にそぎ落とす。
- C: 俵型に握ったおにぎりの上に、Bのをせる。

④お茶葉のかき揚げ

- A: 小麦粉に水を入れて溶く。
- B: 玉ねぎをくし形に切り、干しエビ・お茶葉・白コショウを入れ混ぜる。
- C: フライパンに油を入れ、油が温まってきたらBをスプーンでとり油に流し入れる。

⑤茄子といんげんの煮びたし

- A: 茄子は一口大にカット
- B: いんげんは筋を取り軽く湯がく
- C: フライパンに油をひく。Aを入れ焼き、火が通ったらBを入れ水・めんつゆ・しょうがを入れ煮る。
- D: ひと煮立ちしたら弱火で5分加熱する。

⑥とうみょうサラダ

- A: とうみょうはきれいに洗って1cmの長さに切る。ちくわ小口切り。ミョウガ半分にカット斜め細切りにする。
- B: ボールにAと水煮大豆(白・赤)・白ごま・ごま油・胡麻ドレッシングを入れて和える。

⑦モロヘイヤのお浸し

- A: モロヘイヤを1分湯がき細かく切る。
- B: Aにねり梅とポン酢を入れ和え、白ごまを添える。

⑧プチトマトかぼちゃ&ゆで卵顔

- A: プチトマトの中をくり抜き蓋を作る。
- B: 牛乳でカボチャを煮て、めんつゆを入れる。
- C: 火が通ったら、Aの中に詰める。
- D: ゆで卵を作り、ストローで切れ目を入れ、ひじきで目・口を作る。

⑨ズッキーニのピクルス

- A: ズッキーニに切り込みを入れ、食べやすい大きさに切る。
- B: 小鍋にAとべんり酢・ローリエを入れ、クッキングシートで落し蓋をして中火で2~3分煮、その後冷ます。

⑩いちじく大福

- A: いちじくを白あんで包み丸めておく。
- B: 耐熱ボールに、白玉粉・牛乳・砂糖を入れてダマが無くなるまで混ぜ、15分置きなじませる。
- C: Bにラップをかけレンジ(600W)で3分加熱。取り出し混ぜて再びラップをし、1分30秒加熱する。
- D: 片栗粉をバットにひき、Cを熱いうちに4等分してAを芯にして包み、全体的に再度片栗粉をまぶす。

