

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	滋賀県		
JA名	JA東びわこ		
組織・グループ名(よみがな)	ジェイエヒガシビワコ ジョセイブ タスケアイソシキ ヒダマリノカイトン・トン		
組織・グループ名	JA東びわこ 女性部 助け合い組織 陽だまりの会たん・とん		
代表者氏名(よみがな)	カイチョウ タニグチ サチコ		
代表者氏名	会長 谷口 幸子		
弁当名	地元からあなたへ虹のかけ橋	調理月日	2021.8.23
弁当の対象者	健康で元気に過ごしてほしい方		
アピールポイント	地元産の野菜と酒粕を使いました。 食べなれた食材で、いつまでも健康で過ごしていただけるよう5色の彩りを考え作りました。		
使用食材量 (4人前の食材名とその量)	<p>①黒豆の五色寿司 白:米…2合 黒:黒豆…100g 赤:ニンジン…50g 緑:グリーンピース…60g 白:タケノコ(水煮)…100g 黄:玉子…2個 【調味料】 らっきよ酢…60cc タケノコ用:みりん・酒…各少々</p> <p>②豚肉と鮭の酒粕焼き 赤:しょうが焼き用豚肉…4枚 赤:鮭…2切 白:酒粕…大さじ3 赤:パプリカ…1/2個 緑:万願寺とうがらし…8本 白・黄:ゆで卵…2個 【調味料】 酒粕用:酒粕4Kg、ざらめ1Kg、塩2カップを混ぜたもの</p> <p>③ひじきのしょうが煮 黒:芽ひじき…12g 白:しょうが…40g 赤:ニンジン…50g 白:油揚げ…1枚 黒:しめじ…50g 【調味料】 油…大さじ1・水…50cc・めんつゆ…大さじ1・酒…大さじ1・ みりん…大さじ1・砂糖…小さじ2</p> <p>④長ささげのごま和え 緑:長ささげ…10本 赤:ニンジン…20g 黒:しめじ…20g 白:すりごま…大さじ1 【調味料】 しょうゆ…小さじ1</p> <p>⑤長芋の梅酢漬け 白:長芋…60g 赤:赤梅酢…適量 ※梅酢…青梅と赤紫蘇を10%の塩と10%の砂糖で漬けたものを使用</p> <p>⑥茗荷のらっきよ酢漬け 赤:みょうが…8個 【調味料】 らっきよ酢…適量</p> <p>⑦かぼちゃの煮物 黄:かぼちゃ…300g 【調味料】 ひたひたの水・砂糖…大さじ1と1/2・しょう油…小さじ2</p>		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの ----- 卵

⑧竹の子の煮物

白:タケノコ…100g 【調味料】 みりん…小さじ2・しょう油…小さじ1

⑨パープルポテトまんじゅう

赤:紫じゃがいも(中)…1個 黒:つぶあん…適量

【調味料】 砂糖・塩…各少々

添え物: 緑:青じそ・つるむらさきの花・オクラ(塩ゆで) 赤・黄:ミニトマト

作り方

(切り方、調理手順等
につき、箇条書き)

①黒豆の五色寿司

- ・黒豆は洗って水けをしっかりと取り、フライパン(弱火)ではじくまでよく煎る。
- ・米は洗って2合の水加減より少し多く入れ、黒豆を加えて炊く。
- ・タケノコはみりんと酒で味付けして切る。ニンジン2cmの拍子切り・グリーンピースを各湯がいておく。
- ・錦糸卵を作っておく。
- ・炊きあがったご飯にらっきょ酢を混ぜあわせる。
- ・黒豆寿司にタケノコ、ニンジン、グリーンピースを加え混ぜ合わせ、盛り付け錦糸卵をかざる。

②豚肉と鮭の酒粕焼き

- ・生姜焼き用の豚肉を食べやすく半分に切る、鮭は半分に切って水分をとっておく。
- ・豚肉と鮭の各両面に酒粕を軽く塗って、油をひいて弱火～中火で熱したフライパンで焼く。
- ・パプリカと万願寺とうがらしを素焼きし添える。

③ひじきのしょうが煮

- ・戻したひじきを水洗いし、水けをきっておく。
- ・油揚げは熱湯をかけて軽く油抜きをしておく。
- ・ニンジン、しょうが、油揚げはひじき程度の長さに切りそろえ、各千切りにする。
- ・鍋に油をひいてニンジン、しょうが、しめじ、油揚げ、ひじきの順に炒めて調味料を加えて煮る。

④長ささげのごま和え

- ・長ささげ、ニンジン、しめじは長さ等をそろえ切って各湯がき、しっかり水けを切っておく。
- ・すりごまとしょう油で和える。

⑤長芋の梅酢着け

- ・長芋は皮を剥いて、赤梅酢に一昼夜程度漬ける。
- ・食べやすい大きさ(半月切り～いちょう切り)に切って盛り付ける。

⑥茗荷のらっきょ酢漬け

- ・茗荷は洗って、沸騰したお湯で軽く茹で、水けを絞りらっきょ酢に漬ける。

⑦かぼちゃの煮物

- ・かぼちゃは食べやすい大きさに切り、水と調味料を入れ火にかけ、沸騰したら弱火にして落し蓋をして串がスツとおるまで煮る。そのまま粗熱をとって味をしみこませる。

⑧竹の子の煮物

- ・旬にとったタケノコを茹でて冷凍したもの(※自然解凍しない)を茹でなおす。
- ・食べやすい大きさに切り、調味料を入れて煮る。

⑨パープルポテトまんじゅう

- ・紫じゃがいもは皮を洗い丸ごと串がスツとおるまで茹でて、熱いうちに皮を取る。
- ・マッシャー等で潰し砂糖と塩を加え混ぜ合わせ、4等分に分け丸めて真ん中をすこし窪ませつぶあんをのせる。

