

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	愛媛県		
JA名	JAIにしようわ		
組織・グループ名(よみがな)	じえいえいにしようわじよせいぶ やわたはましが えんじょいくつきんぎきょうしつ		
組織・グループ名	JAIにしようわ女性部 八幡浜支部 Enjoy cooking 教室		
代表者氏名(よみがな)	わかまつ ようこ		
代表者氏名	若松 葉子		
弁当名	エンジョイ・長生き弁当	調理月日	令和3年8月18日
弁当の対象者	75歳以上		
アピールポイント	「みかんと魚の町」八幡浜の食材等で表現し、全ての食材は健康を増長する「赤・黄・緑・黒・白」の栄養素が含まれ正に“長生き弁当”と言っても過言ではありません。		
使用食材量	<p>①ちらし寿司(弁当イラスト②)1人前130g 米(白):5合 だしこんぶ(緑) 酒:10cc &lt;合わせ酢&gt;酢:90cc、砂糖:90g、塩:13g &lt;具材&gt;えび(赤):適宜、干しいたけ(黒):3枚、ごぼう(黒):1/2本、れんこん(黄):100g、油あげ(黄):1/2枚、ちくわ(赤):1/2本、にんじん(赤):1/2本、いんげん(緑):100g &lt;具材味付けA&gt;砂糖:30g、しょうゆ:15cc、みりん:15cc、酒:15cc、塩:小さじ1/2</p>		食材のうち、アレルギー物質に該当するもの えび
(4人前の食材名とその量)	<p>②なす・オクラの天ぷら(弁当イラスト①) オクラ(緑):4本、なす(黒)1本、キャベツ(緑):適宜、レタス(緑):適宜、ミニトマト(赤)4個、みかん(黄):1個、米粉入りてんぷら粉、こめ油</p>		卵 小麦粉
	<p>③鶏のから揚げ(弁当イラスト①) 鶏もも肉:100g、片栗粉、こめ油 &lt;A&gt;にんにく:少々、しょうが:少々、卵(黄):1/2個、しょうゆ:小さじ1/2、酒:小さじ1/2</p>		
	<p>④かき揚げ(弁当イラスト①) かぼちゃ(黄):30g、ピーマン(緑):20g、玉ねぎ(緑):30g、ちりめん(白):10g、卵(黄):1/2、かつおだし、小麦粉、米粉入りてんぷら粉、こめ油</p>		
	<p>⑤だし巻き卵(弁当イラスト②) 4人分は4切れ 卵(黄):6個、A(砂糖:大さじ2、塩:小さじ1/2、だし汁:大さじ2、酒:大さじ1)</p>		卵
	<p>⑥フカの湯ざらし フカ(赤):8切れ、きゅうり(緑):1/2(12切れ)、こんにゃく(黒):2/5切れ、湯ざらしみそ(1人15g目安 鬼からし:20g、みそ225g、砂糖200g、酢:50cc、酒50cc)</p>		
	<p>⑦紅白なます(作りやすい分量) 大根(緑):100g、にんじん(赤):25g、うすあげ(黄):1/4枚、ゆずの皮(黄):適宜 &lt;A&gt;ごま(黒):2g、酢:60g、砂糖:60g、みそ:15g、だし汁:10cc</p>		
	<p>⑧金時豆(作りやすい分量)1人前大さじ1強(弁当イラスト⑤) 豆(黒):200g、三温糖:70g、濃口しょうゆ:小さじ1/3</p>		
	<p>⑨煮物(弁当イラスト⑤) 里芋(黄):4個、にんじん(赤):4切れ(乱切り)、高野豆腐(黄):4個、こんにゃく(黒):1/8切れ、砂糖、しょうゆ、みりん、酒、だし汁</p>		

①ちらし寿司

1. 米を洗い、こんぶと酒10ccを入れ、水を6合のメモリに入れて炊く。
2. しいたけは戻しておく。ごぼうも水につけ、アクをぬく。  
しいたけ、ごぼう、れんこん、油あげ、ちくわは食べやすい大きさに切る。
3. 鍋にだし汁を入れ、しいたけ、ごぼう、れんこん、ちくわを入れる。(具がつかる程度のだし汁)
4. ④を入れ煮込み途中、むきえび、油あげを入れる。
5. 炊き上がったら、ザルにあげ、汁を切る。
6. にんじんを千切りにして、茹でておく。いんげんは茹でて千切りする。  
かまぼこは板につけたまま斜め格子切りする。
7. ごはんが炊き上がったから、すし桶に取り、合わせ酢を火にかけ沸かし、かまぼこを入れ、火を止め、ごはんに混ぜる。具とにんじんも入れ混ぜ合わせ、いんげんは飾り用に散らす。

②なす・オクラの天ぷら(弁当イラスト①)

1. なすは縦半分に切り、3等分に切る。オクラは切り目を入れる。
2. 米粉入りてんぷら粉で衣を作り揚げる。
3. 付け合わせ用に、キャベツ、レタスを千切りにし、ミニトマトを添える。  
みかん(にしうわハウスみかん)を半切りにして飾る。

③鶏のから揚げ(弁当イラスト①)

1. 鶏もも肉を1人25gに切る。Aの材料を鶏肉につけ込み、下味をつけなじませる。
2. こめ油を鍋に入れ、温める。
3. 下味をつけた鶏肉に片栗粉をまぶし、焼き色がつくまで揚げる。  
(2度上げするといい)

④かき揚げ(弁当イラスト①)

1. 野菜を少し太めの千切り薄切りにする。
2. 切った野菜をボールに入れ、ちりめんも入れる。小麦粉を加え、かつおだしを入れ混ぜ合わせる。
3. 米粉入りてんぷら粉に卵を入れ、衣を作り揚げる。

⑤だし巻き卵(弁当イラスト②)

1. 卵とAを入れかき混ぜる。
2. 玉子焼き器で焼く。
3. 焼きあがったら巻きすで巻いておく。10等分に切ります。

⑥フカの湯ざらし

1. フカは地元魚市場で買う。きゅうりは少し厚めに切る。  
こんにゃくは茹でて厚め切り(1丁を4等分し、1/4切れをさらに5切れにする)、中央に切り込みを入れ1回転させる。

<湯ざらしみそを作る>

1. おわんに鬼がらしを入れ、水またはぬるま湯を少しずつ入れ、逆さまにして落ちない程度に練り10分程伏せておく。
2. みそをすり鉢に入れ、砂糖を加えすり合わせる。
3. 2. に鬼がらしを入れ、さらにすり合わせる。
4. すり合わせたら、酢50ccを少しずつ入れ、のべる。
5. 最後に酒50ccを少しずつ入れ、のべたら出来上がり。

⑦紅白なます(作りやすい分量)

1. 大根、にんじんは千切りする。
2. ボールに入れ、塩を振ってなじませる。
3. うすあげを両面焼く。
4. ゆずの皮を千切りにする。
5. 大根、にんじんは水にさらし固く絞っておく。
6. Aの調味料を混ぜ合わせ。その中に、大根、にんじんを入れる。
7. ゆずの皮とごまをいれ、もう一度混ぜる。

⑧金時豆(作りやすい分量)1人前大さじ1強(弁当イラスト⑤)

1. 金時豆を一晩ほどたっぷりの水に浸して戻す。
2. 戻し汁ごと火にかけ、沸騰したらゆで汁を捨てザルにあげる。
3. 再度水をたっぷりかぶせる位加えて火にかけ、金時豆がしっかり柔らかくなるまで茹でる。  
アクを取り除き、弱火にする。(40分程が目安)
4. ゆであがった豆を取り出し、柔らかくなっていれば、ザルに取る。
5. 水30cc、砂糖70g、濃口しょう油小さじ1/3を加えた鍋に豆を入れ煮込む。

⑨煮物(弁当イラスト⑤)

- ・里芋は皮をはぎ、茹でておく。
- ・にんじんを乱切りにして茹でておく。
- ・高野豆腐はぬるま湯で戻し、押し洗いし水けを切る。
- ・こんにゃくは表裏を格子切りに切目を入れ、茹でておく。

<高野豆腐>

鍋に、だし汁(200ml)を入れ、砂糖12g、しょう油8cc、みりん・酒は各4ccずつで味をつける。

<里芋>

鍋に、だし汁(200ml)を入れ、砂糖10g、しょう油6cc、みりん・酒は各4ccずつで味をつける。  
汁につけたまま冷まし、味を含ませる。

<にんじん・こんにゃく>

鍋に、だし汁(300ml)を入れ、砂糖16g、しょう油10cc、みりん・酒は各8ccずつで味をつける。

