

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	岩手県		
JA名	いわて平泉		
組織・グループ名(よみがな)	ジェイエイワテヒライズミジヨセイブムロネチュウオウシブ		
組織・グループ名	JAいわて平泉女性部室根中央支部		
代表者氏名(よみがな)	サトウ サチコ		
代表者氏名	佐藤 幸子		
弁当名	地場産元気パワー弁当	調理月日	8月3日
弁当の対象者	中高年から高齢者		
アピールポイント	地場産の野菜を使ったおかずと見た目がカラフルなお弁当		
使用食材料量 (4人前の食材名とその量)	<p>①のりまき 米4合 卵10個 緑:きゅうり 1本 かんぴょう 10g 桜でんぶ 適量 卵1個 鮭フレーク30g 黒すりゴマ 大さじ2 青のり 大さじ1 赤しそふりかけ 小さじ1 のり 3枚 すし飯(砂糖 大さじ4 塩 小さじ2 米酢 大さじ6)</p> <p>②豚肉の冷しゃぶ 赤:豚ばら肉(しゃぶしゃぶ用) 400g 緑:キュウリ1本 塩 少々 ミョウガ 2本 酢シウガ 50g (A 酢シウガの漬け汁 50ml しょうゆ・ゴマ油 各大さじ1)</p> <p>③オクラちくわ 緑:オクラ6本 ちくわ 6本 塩</p> <p>④タマネギの梅おかか和え 白:タマネギ 3個 赤:梅干し 大さじ2 みりん 小さじ1 削り節 8g</p> <p>⑤にんじんきんぴら 赤:にんじん 2本 緑:ズッキーニ 太目3cm (A ごま油 大1 酒・みりん 大1) ①ごま油 大さじ1 酒・みりん 大さじ1 砂糖 小さじ1</p> <p>⑥ピーマンみそ 緑:ピーマン 400g こうじ300g ザラメ 300g しょうゆ 5合 青なんばん 50g</p> <p>⑦玉子焼き 黄:卵2個 緑:枝豆 大1 赤:ニンジン 少々</p> <p>⑧しそ巻き 緑:青じそ 20~30枚 (A砂糖 50g 味噌 50g 小麦粉 大3) (B くるみ 少々 青なんばん1/2) ごま 少々 揚げ油</p> <p>⑨トマトのシロップ煮 赤:ミニトマト 200g 砂糖 大さじ1 塩 小さじ1/2 レモン汁 少々</p> <p>⑩トマトゼリー 赤・黄:ミニトマト 適宜 寒天 7g 水700ml 砂糖 100g 塩 少々 レモン汁</p> <p>⑪野菜の素揚げ 黒:なす 4本 緑:ピーマン 2個 黄:かぼちゃ 1/6</p> <p>⑫みょうがの酢漬 茶:みょうが 4本 しょうゆ 小さじ 1 ミツカン 小さじ1 砂糖 1/2</p> <p>(調味料以外の食材には、白、黄、緑、赤、黒の明記をお願いします。)</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</p>
作り方 (切り方、調理手順等につき、箇条書き)	<p>①のりまき 五色巻き:フライパンに卵入れ入り卵を作る。②すし飯100g①を加えて混ぜる。もう100gに鮭を加えて混ぜる。残りのすし飯を3等分し、ゴマ、青のり、赤しそを混ぜ合わせる。巻きすに長辺を縦にしてのりを1枚置き手前側からゴマ入り、赤ジソ入り、いり卵入り、青のり入り、鮭入りすし飯を高さをそろえてのせる。指ですし飯をかるく押さえながら巻きすごとのりを持ち上げ、隙間がでないように力をいれながら巻く。 玉子焼き巻き:薄焼き卵を焼く。きゅうりを棒状に切る。のりをしきすし飯をしきたまご・きゅうり・桜でんぶをのせ巻く。 のりまき:のりをしきすし飯をのせる。きゅうり、たまご・桜でんぶをのせて巻く。 それぞれ切り分ける。</p> <p>②豚肉の冷しゃぶ Aは合わせておく。きゅうりを薄切りにし塩をふりしんなりしたら固く絞る。ミョウガは千切りにし冷水にさらしてざるのあげる。湯を1Lほど沸かして豚肉を入れ箸でほぐして肉に火が通ったらざるのあげる。ボウルに肉ときゅうり、酢しょうがを混ぜみょうがをのせてAをかける。</p> <p>③オクラちくわ 塩少々入れた熱湯でオクラを20秒ほどゆでる。オクラを冷水にとり、水を切ったら、ちくわの穴に押し込む。はみ出したへたと先端は切る。食べやすい大きさに切る。</p> <p>④タマネギの梅おかか和え</p>		

タマネギはくし形切りにしてほぐす。耐熱皿ポウルに半量を入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジで4分ほど加熱して、ざるに取る。残りも同様にし、あら熱を取る。ポウルに梅干しとみりんをあわせてタマネギを加え削り節を加えて混ぜる。※塩分によって梅干しの量はかげんする。

⑤にんじんきんぴら

にんじんとズッキーニは千切りにする。にんじんをごま油で炒める。Aをあわせ入れ混ぜる。最後にズッキーニをいれて混ぜる。

⑥ピーマンみそ

①こうじとしょうゆを合わせ1晩おく。ピーマンをきり①に入れる。残りの材料も全部入れ煮つめる。

⑦玉子焼き

枝豆をゆでる。ニンジンも細切りにする。玉子焼き器に卵割りほぐし流しいれ、枝豆と人参を全体にまぶし巻く。

⑧しそ巻き

フライパンでAを入れ弱火でねる。AにBを入れ、青シソの裏にBを少量のせ巻く。つまようじに4ケずつさして揚げる。

⑨トマトのシロップ煮

トマトのヘタを切り熱湯に入れ2~3分煮る。冷水にとりザルにあげ皮をとる。鍋にトマトを入れ砂糖を入れ中火にかけ、砂糖がとけたらレモン汁と塩少々を入れ火を止め、冷やす。

⑩トマトゼリー

ミニトマトを湯むきし、4等分する。砂糖をまぶしておく。寒天を洗い水にふやかしておく。(20分位)

火をかけ寒天を溶かしながら煮たてる(5分位) 寒天が溶けたら砂糖・塩を加え溶けたら火を止め、レモン汁を加える。

容器に流しミニトマトを散らす。粗熱がとれたら容器に流し冷蔵庫で冷す。

⑪野菜の素揚げ

ナスは半分に切り格子切り切れ目をいれる。ピーマンを食べやすい大きさに切る。かぼちゃをくし形に切る。あぶらで揚げる。

⑫みょうがの酢漬け

みょうがは根本を少し切り落として洗う。鍋にみょうがが浸かるお湯を沸かす。粗熱が取れたらキッチンペーパーなどで水気を取り、かんたん酢につける。ジッパー付きの袋で漬ける。

