

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	大阪府		
JA名	JA大阪南		
組織・グループ名(よみがな)	じえいえいおおさかみなみじよせいかいほんぶやくいん		
組織・グループ名	JA大阪南女性会本部役員		
代表者氏名(よみがな)	なかたに ふみよ		
代表者氏名	仲谷 文代		
弁当名	仲良しいちゃん・ばあちゃんの長生きしようネ！ 弁当	調理月日	8月25日
弁当の対象者	おじいちゃん・おばあちゃん		
アピールポイント	丹精込めて作った自慢のお米と夏野菜を使い、暑い夏でも食欲をそそる彩り豊かなお弁当に仕上げました。これを食べて夫婦仲良く長生きしようネ！という思いを込めて。どこか懐かしさのある竹皮やバランを使い、見た目にもほっこり、食材の傷みを防ぐ効果もgood！		
使用食材量 (4人前)	①さつまいも入り 蒸しおこわ	白:もち米3合 赤:小豆1/2カップ 黄:さつまいも中1本 塩小さじ1	食材のうち、アレルギー物質に該当するもの 乳
	②新しょうがご飯	白:米2合 白:新しょうが100g 赤:人参50g 白:油揚げ1枚 白:炒り白ゴマ大さじ2 昆布:10cm角1枚 (A)酒:大さじ2、塩:ひとつまみ、薄口醤油:大さじ1	
	③ちりめん山椒ご飯	白:米1合 緑:ちりめん山椒 100g	
	④ジャンボししとうご飯	白:米1合 緑:ジャンボししとう8本 (A)醤油・砂糖・みりん:各大さじ2	
	⑤しば漬けご飯	白:米1合 赤:しば漬けキュウリ110g	
	⑥オクラとプチトマトの酢の物	緑:オクラ8本 赤:プチトマト6個 (A)酢・砂糖:各大さじ2、醤油:小さじ1	
	⑦ひじきの煮物	黒:ひじき150g 赤:人参1/3本 白:油揚げ1枚 油:小さじ1 (A)醤油・砂糖:各大さじ2 みりん:大さじ1	
	⑧なすのチーズ焼き	黒:ナス中3~4本 黄:チーズ(ピザ用)100g 緑:青しそ10枚 白:白ごま 適量	
	⑨油・淋・鶏	赤:鶏もも肉2枚 緑:サニーレタス2~3枚 緑:長ネギ1/3本 ショウガ・ニンニク:各1片 塩:小さじ1/2 こしょう:少々 酢・醤油:各大さじ2 砂糖・水・ごま油:各大さじ1 片栗粉:適量 揚げ油:1カップ	
作り方	①さつまいも入り蒸しおこわ 1. もち米は洗って、1時間以上水に浸しておく。 2. 圧力鍋に小豆を入れ、1カップの水で2~3分沸騰させ、アクを捨てる。 3. 2の圧力鍋に水2カップを入れて、蓋をして1分圧をかけて、火を止めておく。 4. さつまいもは小さくさいの目切りにして、水にさらす。 5. 蒸気が上がった蒸し器にクッキングシートを敷いて、1のもち米を入れ、その上に4のさつまいもを入れ15分蒸す。(もち米が半透明になる位) 6. 3の圧力鍋の蓋を開け、ボウルに移し塩を入れ、5のもち米を入れて小豆汁がなくなるまで吸わせる。 7. 6を蒸し器に戻して、10分蒸す。さつまいもを混ぜ合わせ、三角おにぎりにする。		

②新しょうがご飯

1. 新しょうがはたわしできれいに水洗いし、千切りにする。
2. 人参は皮をむいて千切りにする。
3. 油揚げは熱湯をかけて油を抜き、細かいみじん切りにする。
4. 昆布はぬれ布巾で汚れを拭き取り、だし汁につける。
5. 鍋に洗った米を入れ、だし汁と(A)を加え新しょうが・人参・油揚げを加え、最後に昆布をのせる。
6. 5を火にかけ沸騰したら弱火で10分炊き、火を止め10分むらし、昆布を取り出し、大きく混ぜ、余分な水分を飛ばす。
7. 炊きあがったご飯を三角おにぎりにする。

③ちりめん山椒ご飯

1. ご飯にちりめん山椒を入れ、混ぜ合わせ、三角おにぎりにする。

④ジャンボししとうご飯

1. (A)の中にジャンボししとうを入れ煮る。
2. ジャンボししとうを1cmくらいに切る。
3. 切ったししとうをご飯に混ぜて、三角おにぎりにする。

⑤しば漬けご飯

1. しば漬けを細かく切る。
2. しば漬けをご飯に混ぜて、三角おにぎりにする。

⑥オクラとプチトマトの酢の物

1. オクラを茹でる。
2. プチトマトは適当な大きさに切る。
3. (A)にオクラとプチトマトを混ぜる。

⑦ひじきの煮物

1. ひじきはたっぷりの水に30分ほど水戻しする。ひじきがふっくらと戻れば、ざるから上げる。
2. 人参・油揚げは千切りにする。
3. 鍋に油を入れ、弱めの中火にかけ、熱くなれば人参を入れさっと炒める。
4. 油揚げを加え、(A)の調味料を加える。
5. 汁が沸いてきたら火を少し弱め、鍋底に煮汁が少し残るくらいまで煮る。

⑧なすのチーズ焼き

1. なすはヘタを切り落とし、縦半分に切り、食べやすい大きさに切って、水にさらしアクを抜き、水気を拭いておく。
2. グリルパンに油を薄くひき中火で熱して、なすを入れて蓋をして、皮が柔らかくなるまで焼く。
3. なすをひっくり返したら火を止め、その上にチーズをのせ蓋をする。
4. チーズが溶けたら、白ごまと刻んだ青じそをのせて出来上がり。

⑨油・淋・鶏

1. 鶏もも肉は身の厚い部分に何本か切り込みを入れ、塩・こしょうをすり込む。
2. 肉全体に片栗粉をまぶし、軽くはたいて余分な粉を落とす。
3. 厚手のフライパンに揚げ油を入れて熱し、油が温まったら、皮面を下にして肉を入れ、中火で6分揚げる。
4. 裏返して、さらに3分揚げる。
5. 長ねぎ、しょうが、ニンニクをみじん切りにして、調味料と混ぜておく。
6. 揚げた肉を取り出して食べやすい大きさに切り、レタスを敷いた上に盛って、5をかけて出来上がり。

