

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	島根県		
JA名	JAしまねくにびき地区本部		
組織・グループ名(よみがな)	さんさんくつきんぐぐるーぷ		
組織・グループ名	サンサン・クッキンググループ		
代表者氏名(よみがな)	たお ひろこ		
代表者氏名	峠 洋子		
弁当名	感謝を込めて「いただき」まーず	調理月日	7月27日
弁当の対象者	中高年		
アピールポイント	<p>「いただき」とは、油揚げに米と野菜を詰めて、甘辛いだしで炊く松江市八束町に伝わる郷土料理です。お米が貴重だったことから、感謝の意味を込めて「いただく」という意味と、八束町から見える大山の山の頂上である「頂」の意味が込められています。材料の野菜は、煮物の材料と一緒にすることで、切れ端なども一緒にし余すところ無く使うことができます。SDGsの「12つくる責任つかう責任」食品ロス防止にも活用できます。バラの花は、以前女性部の研修会で学んだかまぼこで作るバラの花を使用しました。</p>		
使用食材量	<p>① 白:米 10合 だし汁 1000cc 茶:うす揚 10枚 黒:干し椎茸 4枚 赤:人参 80g 茶:ゴボウ 小3本 鍋の下に敷くさつまいも 2~3本</p> <p>② 茶:豚バラ薄切り肉 400g 黄:かぼちゃ 300g</p> <p>③ 緑:グリーンアスパラガ:200g 赤:パプリカ 1個</p> <p>④ 白:粉寒天1本(4g) 水 500cc</p> <p>⑤ 緑:きゅうり</p> <p>⑥ 赤:赤板かまぼこ</p> <p>⑦ 黒:干しいたけ4枚 緑:いんげん8本 黒:ごぼう1/2本 赤:人参 1本</p> <p>Aみりん 200cc 酒 200cc 砂糖 40g 薄口醤油 66g 濃口醤油 50g Aみそ 大さじ2 白すりごま 大さじ2 酒 大さじ2 みりん 大さじ1 砂糖 小さじ1 A白すりごま 大さじ2 醤油 小さじ4 みりん 小さじ2 ごま油 小さじ2 砂糖 80g 黄:溶き卵 10個分 塩麴 大さじ2 ごま油 小さじ2 酒 大さじ3 しょうゆ 大さじ4 みりん大さじ3 砂糖 大さじ3 だし汁200CC (椎茸のもどし汁)</p>		<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>卵</p>

- ① いただき
 - 1.三角あげの一边を切り、中をくりぬき(中身は取っておく)熱湯で油抜きをする。
 - 2.干し椎茸は水で戻し、細かくみじん切りにする。
ゴボウは細いさがきにし、水にさらすしてアクを抜く。人参もさがきにする。
 - 3.あげの中にくりぬいた中身と水気を切った米、2を混ぜ合わせて三角あげに入れ、詰め口を楊枝でとめる。
 - 4.大き目の鍋にだし汁とAの調味料を入れよく混ぜる。
鍋底にさつまいもの輪切りを敷き詰め、
3のあげを入れ落し蓋をして中火で20~30分炊く。

- ② かぼちゃの豚バラ巻き焼き
 - 1.かぼちゃは7ミリ幅の薄切りにする。半分に切り、かぼちゃに巻きつける。
 - 2.フライパンに1の巻き終わりを下にして並べ、ふたをして中火にかける。
3分ほどしたらかぼちゃを返し、再びふたをして2~3分焼く。
 - 3.かぼちゃが軟らかくなったらペーパータオルで余分な油を吸いAを加えて全体を煮からめる。

- ③ アスパラガスとパプリカのごま和え
 - 1.アスパラガスは根元のかたい部分を切り、皮をむいて3cmくらいに切る。
パプリカは種をとり、1cm幅、3~4cmの長さに切る。
 - 2.1を熱湯でゆで、冷ます。
 - 3.ボールにAを合わせ、2をあえる。

- ④ 菜の花寒天
 - 1.水に粉寒天を入れてよく溶かし、火にかける。
 - 2.2分くらい煮立ててから、砂糖を加えて溶かす。
 - 3.2の中に溶き卵を入れ、数本の箸を使ってよく混ぜる。
 - 4.型に入れて固める。

- ⑤ きゅうりの塩麴あえ
 - 1.きゅうりは両端を切り落とす。
めん棒で少し崩れるくらいまで叩き、食べやすい大きさに切る。
 - 2.ポリ袋に全ての材料を入れてもみこみ、5分ほどおく。

- ⑥ バラかまぼこ
 - 1.かまぼこを薄く切る。(5~6枚)
 - 2.1枚目を真ん中にして丸め、2枚目以降を花びらのように巻き、最後に爪楊枝をつける。

- ⑦ 煮物
 - 1.椎茸の戻し汁で煮る。ごぼう・人参・椎茸・の順に煮る。
 - 2.いんげんは色よく煮る。

