

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	三重県		
JA名	多気郡		
組織・グループ名(よみがな)	ジェイエイタキゲンオクイセエゴマクラブ		
組織・グループ名	JA多気郡奥伊勢えごま倶楽部		
代表者氏名(よみがな)	スズキ ケイコ		
代表者氏名	鈴木 恵子		
弁当名	えごまたっぷり♡オメガ3！弁当	調理月日	9月1日
弁当の対象者	オメガ3の足りてない全世代！！ですが、オメガ3が気になるお年頃40歳以上中心		
アピールポイント	日本人に足りていない、必須脂肪酸オメガ3をお弁当でたつぷる摂取！普段摂りすぎる他の油を抑えることで、オメガ3のパワーを体内に丸ごとキャッチ！！えごま中心で考えました。		
使用食材量  (4人前の食材名とその量)  (オメガ3材料は赤色で表示しました。)	<p>①白:白米400g 緑:枝豆、ズッキーニ(適量) 赤:パプリカ(適量) 黄:パプリカ,コーン(適量) 赤:じゃこ(適量) <b>エゴマオイル</b>大匙2 酢小匙2 レモン果汁小さじ 塩少々</p> <p>②赤:鶏むね肉1枚 緑:<b>えごま生葉</b>適量 塩麴大匙2</p> <p>③赤:<b>鯖切り身</b>4切れ 緑:<b>えごま葉茶Tバックの茶葉</b>1袋 塩少々</p> <p>④緑:モロヘイヤ40g 赤:<b>鯖缶</b>40g 黄:ひきわり納豆半パック 黄:卵1/2個 梅肉1個 白:春巻きの皮4枚</p> <p>⑤黒:レンコン100g 黄:油揚げ2枚 黒:<b>煎りえごま実</b>:10g 白:片栗粉小匙2 塩少々 味噌・砂糖・みりん・水各大匙1 黒:<b>煎りえごま実</b>5g</p> <p>⑥黒:ごぼう1本 黒:<b>煎りえごま実</b>10g 酢大匙 濃縮めんつゆ大匙1 酒大匙1 砂糖小匙1</p> <p>⑦赤:人参1本 酢100cc 水100cc 砂糖大匙1 濃縮つゆ大匙1/2 <b>えごま葉</b>の塩漬け2枚</p> <p>⑧黄:かぼちゃ200g 黒:<b>くるみ</b>30g 黄:玉ねぎ1/4個 黄:ヨーグルト大匙2 塩少々 柚子胡椒少々</p> <p>⑨緑:小松菜1/2わ 緑:乾燥<b>わかめ</b>10g 赤:人参20g 黄:すりごま少々 すりおろしにんにく小匙1/2 <b>えごま油</b>小匙2 醤油小匙1 塩、砂糖少々</p> <p>⑩黄:卵4 緑:<b>大葉</b>10枚 白だし小匙1 砂糖小匙1 えごまおから適量</p> <p>⑪黒:<b>えごまおから粉末</b>大匙3 白:小麦粉100g 砂糖:80g 水300cc えごま実:適量</p>		<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <hr/> <p>卵、小麦、乳</p>

## 作り方

### ①ライスサラダ（季節の野菜と彩りを考えて使うのがベスト）

- ・白米をボールに入れる。
- ・パプリカ、ズッキーニは粗みじんにしてそれぞれ耐熱容器に入れてレンジで1分～2分加熱する
- ・枝豆、コーンは湯がき、実だけを外す。（コーンは缶詰等を利用して良い）
- ・えごま油、酢、レモン果汁、塩を合わせておく。
- ・野菜、じゃこをライスのボールに入れ、合わせてドレッシングで和える。

### ②えごま葉で巻く、鶏ハム

- ・鶏むね肉に切り込みを入れ観音開きのように開き、1cmくらいの厚さにしフォークで全体に穴をあける。
- ・むね肉に塩麹を裏表まんべんなく塗りしばらく置いたら、えごま葉を表面に置きぐるぐる巻いていく。
- ・巻き終わったら、表面にもえごま葉を巻き、そのままラップに包み形を整える。
- ・水が入らないように、ラップを2重に巻き更にアルミホイルで包む。
- ・かぶるくらいの沸騰したお湯に入れ、再沸騰したら30分弱火で加熱し、火を止め10分程置く。
- ・お湯から出し、粗熱が取れたら冷蔵庫で30分程度冷やし切り分ける。

### ③鯖のえごまハーブ焼き

- ・鯖の切り身全体に塩をふり、えごま葉茶、またはえごま葉の乾燥を使用し、鯖の切り身全体に付けないませしばらく置く。
- ・全体に小麦粉をつけ、油を熱したフライパンで全体に火が通るように焼く。

### ④モロヘイヤ春巻き(焼きバージョン)

- ・モロヘイヤを洗い水気を切り、細かく切る。
- ・ボールに、鯖缶、納豆、卵、梅肉を入れよく混ぜる。
- ・小麦粉を水に溶き、春巻きの皮をとめるのりを作ったら、モロヘイヤを4等分に皮で巻く。
- ・本当は揚げますが、オメガ3以外の油はなるべく避けたいので、オーブンかグリルで焼く。

### ⑤えごまたっぷりレンコン巾着

- ・油抜きをした油揚げを包丁で袋状になるように切り込みを入れ、中に具材を詰めれる状態にする。
- ・レンコンの3/4をおろし金ですりおろし、残り1/4程度を粗みじん切りにする。
- ・レンコンに煎りえごま、片栗粉、塩少々を入れ混ぜたら、2等分し揚げに詰める。
- ・オーブントースターか、グリルでカリッと焦げ目がつくまで焼く。
- ・(味噌だれ) えごま実をすり鉢ですりつぶし、それ以外の材料を耐熱容器に入れ混ぜレンジ600Wで30秒加熱し、すりえごま実を加えて混ぜ合わせる。

### ⑥たたきごぼう風えごま和え

- ・包丁の背でごぼうの皮をこそげ、5cmくらいの長さに切り、大きい物は2～4等分にし、酢水に置く。
- ・たっぷりのお湯で、ごぼうに竹串が通るまでゆで、ざるにあげ水気を切る。
- ・フライパンに調味料を入れ、煮立たせたら湯がいたごぼうを入れ、汁気がなくなるまで絡め、最後にすりえごまを入れ、軽く混ぜる。

### ⑦人参のえごま葉風味のピクルス

- ・人参を5cmくらいの棒状に切り、沸騰したお湯でさっとゆでる。
- ・えごま葉の塩漬の塩をさっと洗い流し、調味料と一緒に鍋に入れ煮立つ直前まで火にかけて砂糖を溶かす。冷めたら人参を漬けて置く。

### ⑧かぼちゃのノンオイルサラダ

- ・かぼちゃは、1口大に切り耐熱容器に入れラップをしてレンジで5分加熱する。  
(皮が固そうなら、取り除く)
- ・玉ねぎをスライスし、ラップをしたらレンジで1分加熱する。
- ・クルミは小さく刻み、フライパンで軽く炒っておく。
- ・かぼちゃをフォーク等でつぶし、玉ねぎ、クルミを合わせ調味料で和える。

### ⑨小松菜とわかめのナムル

- ・わかめをボールに入れたつぷりの水でふやかす。
- ・小松菜は洗い、根本を切ったら沸騰したお湯で茹で、水にさらし4cm幅くらいに切る。
- ・人参も4cmくらいの細切りにし、さっと茹でる。
- ・それぞれ、水気を絞りボールに合わせて調味料で和える。

### ⑩大葉とえごまおからの卵焼き

- ・大葉を洗い水気を拭いたら、まとめて千切りにする。
- ・卵をボールに割り入れ、調味料を入れませ、最後に大葉、えごまおからを入れませる。
- ・フライパンに油をなじませ、卵を何度かに分けて入れ広げ、都度巻いて卵焼きを作る。

### ⑪えごまいろいろ

- ・小麦粉とえごまパウダーを合わせてふるいにかけてボールに入れる。
- ・そこに、少しづつ水を加えてしっかり混ぜる。
- ・型の中全体にラップを敷き、外側にラップを出しておき、液を流し入れる。
- ・上からも軽くラップをしたら、600wで3～4分加熱して表面が少し固まり始めたら、えごま実を上にも散らす。もう一度上にラップをして、同じようにレンジで3～4分加熱する。
- ・出来上がったら上のラップは外して粗熱を取る。
- ・ラップを引っ張り上げ型から外し、冷蔵庫で冷やす。

