

平成26年度 ふくしまっ子ごはんコンテスト入賞作品

最優秀賞
中学校の部



はじまりのあいづ弁当

立川 咲さん

福島県立会津学鳳中学校・1年

<メッセージ>※わが家ならではの工夫

ハンサムウーマン八重のふるさと会津！の昔からのおいしい食材で、自分のふるさとを考え八重のように芯の強い生き方をしたい！という願いを込めるとともに、時間が経っても硬くならない工夫で、冷めても美味しいメニューを考えました。

会津高田梅の桜色おにぎり

彩りがよく栄養も満点です！飽きのこない素朴な味で毎日でも食べられます。おかわり！の声が聞こえるおにぎりです。

会津地鶏のつくねあんかけ

会津のヘルシーで旨味たっぷりの鶏肉とゼラチン効果で、冷めても柔らかくジューシーなつくねが食べたいと作りました。コーンスターチで時間が経ってもとろみ変わらず！

会津地鶏の卵焼き

会津地鶏の卵も使い、マヨネーズを少し入れて冷めてもふんわりの卵焼きができました。

長いもとアスパラのグリル

福島の特産である野菜をたくさん使って素材の味を活かせるグリルにしました。サクサク、しゃきしゃき！野菜のおいしさ召し上がれ！

立川ごんぼのじゅうねんソースあえ

栄養のある立川ごぼうと、じゅうねんを現代風にアレンジして、私達にも好評な、さっぱりした和え物ができました！栄養満点です！

作り方

材料

<下ごしらえ>

1. 米を洗い、水につけておく。梅づけをみじん切り、しそを千切りにしておく。
2. ゼラチンを適量の水でふやかし、しょうがはすっておく。
3. ごぼう、にんじんを千切りにし、水にさらしあくをとる。
4. つくねとじゅうねんのソースを作っておく。
5. 卵とマヨネーズと塩、さとうを混ぜておく。

<手順>

1. ごはんに、梅としそ、ごまを混ぜておにぎりにする。
2. ひき肉、ゼラチン、その他たれ以外の材料をナイロン袋に入れもんでねばりができるまで混ぜる。
3. 油をしいたフライパンで焼き、合わせておいたたれとからめる。
4. 卵焼きを卵焼き器で作る。
5. ホイルに長いも、アスパラ、ベーコンを入れ、バター、塩、こしょうを入れオーブントースターで焼く。
6. ごぼうとにんじんをゆでて、ソースとあえる。

<会津高田梅の桜色おにぎり>

・米・高田梅づけ・しそ・紫黒米・白ごま

<会津地鶏のつくねあんかけ>

・会津地鶏ひき肉・ねぎ・ゼラチン
・塩こうじ・れんこん・酒・しょうゆ
・片栗粉・しょうが・油・みりん・さとう
・コーンスターチ

<会津地鶏の卵焼き>

・会津地鶏の卵・マヨネーズ・塩・さとう

<長いもとアスパラのグリル>

・長いも・アスパラ・ベーコン・塩
・こしょう・バター

<立川ごんぼのじゅうねんソースあえ>

・立川ごぼう・にんじん
・じゅうねんソース (すりじゅうねん、マヨネーズ、ポン酢、さとう、じゅうねん油、めんつゆ)

＜審査委員長のコメント＞

包丁の扱い方が大変上手でした。丸みのある食材も半分に切り、平らな切り口をまな板に付けて切っていることなど、基本ができていて、調理が丁寧でした。卵焼きの焼き方、野菜を切った後の処理も良かった。ホイルに入れて蒸し焼きにすると、うまみも逃げず食材も硬くならないのでおいしく食べられます。おにぎりが少し大きかったようです。

* 最終審査は10月19日でしたが、コンテストの応募期間が7月1日～9月2日のため、使用する食材が一部変更になっています。


優秀賞

* 最終審査は10月19日でしたが、コンテストの応募期間が7月1日～9月2日のため、使用する食材が一部変更になっています。

ネーミング 受賞者 学校名・学年	できあがり写真	献立名	メッセージ (お弁当の特徴や工夫)
カラフルヘルシー弁当 三田村佳穂さん 西郷村立 西郷第二中学校 1年		○おにぎり ○ささげとアスパラとベーコンのいためもの ○なすでんがく肉みそまき ○じゃがいもとパセリあげ ○パンプキンサラダ ○パイナップル	カラフルな野菜をたくさん入れたので、色もキレイでその上、体にもいいところが特徴です。 そばろのおにぎりの中にチーズを入れたり、そばろをなすでまいたりしてみたのが、工夫です。
栄養満点弁当 橘 漣さん 檜枝岐村立 檜枝岐中学校 2年		○おにぎり ○ハンバーグ ○きんぴらごぼう ○オクラの梅おかか和え ○ミニトマト	今旬のオクラを使いました。夏は食欲がなくなりがちなので、きんぴらごぼうにとうがらしを使い、ピリ辛にして、ご飯がすすむようにしました。 オクラの料理に梅干しを入れて色彩りを良くしました。 檜枝岐村の郷土料理の「そば用薬味」をご飯に混ぜました。薬味は、しそ、唐辛子、らっきょ、みょうがを塩漬けにして、みじん切りにして、しょう油と砂糖で味つけをしたものです。

優良賞

* 最終審査は10月19日でしたが、コンテストの応募期間が7月1日～9月2日のため、使用する食材が一部変更になっています。

ネーミング 受賞者 学校名・学年	できあがり写真	献立名	メッセージ (お弁当の特徴や工夫)
夏色！おにぎり弁当 白石瑛美留さん 相馬市立 中村第一中学校 1年		○おにぎり ○おくらのぶた肉巻き ○ふわふわ卵焼き ○ビタミンマリネ ○かぼちゃサラダ ○ミニトマト	おにぎりを丸や三角にしないでサンドイッチみたいに包みましました。 夏バテ防止のために「ビタミンマリネ」でビタミンを取れるようにしました。 色の濃い野菜と季節の夏野菜をたっぷり使いました。 マリネを最初に作り、味をしみ込みやすくしました。

<p>家族全員が好きな工夫弁当</p> <p>茂 木 陽 さん</p> <p>福島市立 岳陽中学校 2年</p>		<ul style="list-style-type: none"> ○おにぎり ○肉だんご ○ほうれんそうの和え物 ○三種のつけ物 	<p>ふだん、食べている料理に一工夫しようと考えて、あまり一緒に食べない材料を入れました。</p> <p>また、私の好きなかぶとパプリカの浅づけ、父の好きな肉だんご、母の好きな青菜の和え物を入れて家族全員の好きな物が入ったお弁当にしました。家族みんなの希望がぎゅぎゅっと詰まっています。</p>
<p>絶対！夏バテしないお弁当</p> <p>根 本 綾 乃 さん</p> <p>白河市立 東中学校 2年</p>		<ul style="list-style-type: none"> ○おにぎり ○野菜入りハンバーグ ○卵焼き ○はるさめサラダ ○天ぷら ○梅ちくわ ○トマト 	<p>家でとれた野菜を使い、色どりによく作りました。</p> <p>自家製の野菜で、材料を購入しない様に努力しました。</p>

* 最終審査は10月19日でしたが、コンテストの応募期間が7月1日～9月2日のため、使用する食材が一部変更になっています。

