

# 平成29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**



**ほっつき貝と季節野菜の弁当**

**鴨原 美羽さん**

**南相馬市立原町第一中学校・2年**

**<メッセージ>**

相馬地方でとれ、好んで食べられるほっつき貝を新しいアレンジで料理してみました。また、旬の夏野菜をふんだんに使ったお弁当にしました。すべて、簡単にできる調理方法を心がけました。

**材料（一人分）・作り方**

**<ほっつき貝のピラフ>**

**【材料】（一人分）**

- |             |             |
|-------------|-------------|
| ・米 75 g     | ・ほっつき貝 50 g |
| ・水 90 cc    | ・玉ねぎ 25 g   |
| ・ピーマン 5 g A | ・バター 5 g    |
|             | ・粉末コンソメ 2 g |
|             | ・白ワイン 10 cc |

**【作り方】**

- ①米を洗い、水に30分間つけておく。
- ②ほっつき貝は、一口大に切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③①にAを入れ、軽くかき混ぜ炊く。
- ④炊きあがったところに、薄切りにしたピーマンを入れ、10分蒸らす。

**<ほっつき貝の簡単フライ>**

**【材料】（一人分）**

- |                     |           |
|---------------------|-----------|
| ・ほっつき貝 50 g         | ・塩こしょう 少々 |
|                     | ・油 大さじ2   |
| ・溶き卵、小麦粉、パン粉 10 gずつ |           |

**【作り方】**

- ①ほっつき貝を大きめの一口大に切り、塩こしょうをふる。
- ②①に小麦粉、卵、パン粉の順で衣を付ける。
- ③フライパンに油を少し多めに入れ、あげやきする。

**<ズッキーニのオムレツ>**

**【材料】（一人分）**

- |                |           |
|----------------|-----------|
| C 〔・ズッキーニ 50 g | ・卵 1個     |
| ・玉ねぎ 25 g      | ・塩こしょう 少々 |
| ・オリーブオイル 少々    |           |

**【作り方】**

- ①ズッキーニと玉ねぎは薄切りにする。卵は溶く。

- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、熱する。Cを入れ、炒め塩こしょうで味付けする。
- ③溶いた卵を入れ、混ぜながら形を整え、焼く。
- ④食べやすい大きさに切る。

**<なすといんげんの肉巻き>**

**【材料】（一人分）**

- |                |            |
|----------------|------------|
| ・なす 25 g       | ・酒 5 cc    |
| ・いんげん 10 g     | ・みりん 5 cc  |
| ・豚肉（薄切り）20 g B | ・しょうゆ 5 cc |
| ・塩こしょう 少々      | ・砂糖 2.5 g  |
| ・油 5 cc        | ・しょうが 少々   |

**【作り方】**

- ①なすは、たてにくし形切りし、いんげんは下ゆです。しょうがは、すりおろす。
- ②肉を広げて、塩こしょうをする。なすといんげんをのせて巻く。
- ③フライパンに油を入れ熱し、肉を焼く。（アルミホイルでふたをし、蒸し焼きする。）火が通ったら、Bをからめ焼く。
- ④一口大に切る。

**<かぼちゃのサラダ>**

**【材料】（一人分）**

- |            |                 |
|------------|-----------------|
| ・かぼちゃ 50 g | D 〔・粉末ピーナッツ 5 g |
|            | ・砂糖 2.5 g       |
|            | ・マヨネーズ 小さじ2     |

**【作り方】**

- ①かぼちゃは一口大に切る。
- ②かぼちゃをラップで包み、レンジで1分半加熱する。温かい内に、つぶす。
- ③②がさめたら、Dを入れ混ぜる。

**<飾り付け>**

**【材料】（一人分）**

- |           |         |
|-----------|---------|
| ・ミニトマト 1個 | ・レタス 少々 |
|-----------|---------|

**<審査員長のコメント>**

真ん中に仕切りが入っているユニークなフライパンで、フライと肉巻きを同時に焼く技術が素晴らしいかったです。周囲の整理整頓もしながら調理するなど、きれいな仕事ぶりでした。

## 優秀賞

\* 最終審査は10月15日でしたが、コンテストの応募期間が7月1日～8月31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 (特徴や工夫)
ふくしま！！浜 っ子！！漁師弁 当！！  佐藤 茅音 さん  南相馬市立 原町第一中学校 1年		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ほたてご飯</li> <li>○ いかげそと夏野菜 の味噌バターいため</li> <li>○ 麓山高原豚の磯辺 揚げ</li> <li>○ たこの漬け焼き</li> <li>○ しらすの卵焼き</li> </ul>	私は浜通り育ちです。震災前は、ほっつきや青のりを、いつももらって食べていたので、磯の香りが大好きです。漁師さん達もきっと、私と同じ気持ちだと思います。全ての漁の再開を心待ちにしている気持ちを、このお弁当に詰め込みました。
ふるさとMAX カゴ弁当  小野 真志 さん  いわき市立 小名浜第二中学校 1年		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ エゴマふりかけご 飯</li> <li>○ いわき野菜たっぷ り！！さんまのポー ポー焼き</li> <li>○ かぼちゃのエゴマ 甘辛焼き</li> <li>○ 紫キャベツの酢の 物</li> <li>○ アスパラの豚巻き</li> <li>○ ブロッコリースプ ラウト</li> <li>○ プチトマト</li> </ul>	小名浜の郷土料理「さんまのポーポー焼き」に、いわき産の野菜をたっぷり入れて、カリッと香ばしく焼き上げアレンジしました。会津産のアスパラガス、鮫川村産のエゴマも取り入れ、福島のおいしさをつめたかご弁当です。
福島の元気のも と  林 小夏 さん  いわき市立 草野中学校 2年		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ いかにんじんごは ん</li> <li>○ 鶏の照り焼き</li> <li>○ じゃがいもアスパ ラベーコン</li> <li>○ しいたけ甘辛炒め</li> <li>○ プチトマトベーコ ン巻き</li> <li>○ なすみそ焼き</li> <li>○ 桃チーズ焼き</li> <li>○ ゆで卵</li> </ul>	福島県産・いわき産の食材・郷土料理をヒントにメニューを考えました。また、レンジやオーブンを活用して調理時間を短く、片付けも減らす工夫をしました。見た目だけではなく簡単で美味しいお弁当を作りました。



## 優良賞

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 (特徴や工夫)
食欲増進カラフル弁当  森本 紗椰さん  白河市立 白河南中学校 1年		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 三種の米俵</li> <li>○ 三色ささみ巻き</li> <li>○ ハム巻き</li> <li>○ スクランブルエッグ</li> <li>○ たらこにんじん</li> <li>○ アスパラのごま和え</li> <li>○ 大芋いも</li> </ul>	食欲が落ちる夏だからこそ、「食べたい。」と思えるようなお弁当を作りました。冷たいご飯でも食べやすいように三種類のおにぎりにしました。夏休みでも頑張って学校に行く兄が喜んで食べられるように、見た目と味のバリエーションをつけ、工夫しました。
ヘルシー!!健康第一弁当  有賀 大陽さん  西郷村立 川谷中学校 3年		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ご飯</li> <li>○ じゃが丸コーン</li> <li>○ 鶏ひき肉のしそつくね</li> <li>○ ピーマンと椎茸のバターしょうゆ</li> <li>○ 卵のハムはさみ</li> </ul>	僕は、今回のお弁当を材料からこだわって作りました。卵は母の実家で養鶏している黒鶏の卵を使いました。また、炒め物には川谷の特産物のしいたけを使用しました。川谷の良さを知ってもらうこと、毎日頑張ってるお母さんの体調を気にすることを込めて作りました。
旬の食べ物で元気100%!  福田 純歩さん  南会津町立 荒海中学校 1年		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ トマト&amp;ケチャップごはん</li> <li>○ 彩り野菜炒め</li> <li>○ アスパラの豚肉巻き</li> <li>○ 卵焼き</li> <li>○ カップフルーツ</li> <li>○ ミニトマトレタス</li> </ul>	今回は、地元の特産品であるアスパラとトマトを使いました。トマトご飯は、ケチャップだけにせず、トマトも使うことで栄養満点にしました。夏バテ防止のために、旬の野菜と豚肉を使ったのもポイントです。

