

# 平成28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



## 野菜いっぱい弁当

会田安那さん

いわき市立大野中学校・3年

味だけでなく、見た目でも楽しめるように工夫しました。鮮やかな野菜をたくさん入れることは、見ばえもいいですが栄養もとれバランスのいいお弁当になります。また、いわきで採れた野菜をメインに作りました。味よし、見た目よしのお弁当で食欲がわいてきます。

### 材料（一人分）・作り方

#### <ご飯>

【材料】（一人分）

- ・米 100 g
- ・パプリカ 少量
- ・おかひじき 少量
- ・こんぶ 少量

#### 【作り方】

- ① ご飯を炊き、弁当箱につめる。
- ② パプリカとこんぶを魚の型でぬき、ご飯の上に飾る。また、おかひじきを使って水草を作る。

#### <卵焼き>

【材料】（一人分）

- ・卵 1個
- ・塩、こしょう、だし 適量
- ・パプリカ（赤）
- ・ピーマン 大さじ1ずつ
- ・ねぎ "

#### 【作り方】

- ① 野菜を みじん切りにする。
- ② 卵に①と塩・こしょう・だしを入れ焼く。

#### <鳥の照り焼き>

【材料】（一人分）

- ・鶏肉（もも） 50 g
- ・ローズマリー 適量
- ・にんにく 少量
- ・塩、こしょう 少量

#### 【作り方】

- ① フライパンが温まったら油をひき、もも肉を焼く。
- ② 表面が焼けたら、ニンニク、塩、こしょうを入れ、焼き色がつくまで焼く。

#### <かぼちゃのカレー風味>

【材料】（一人分）

- ・かぼちゃ 50 g
- ・カレー粉、はちみつ、しょうゆ 適量

#### 【作り方】

- ① かぼちゃがかぶるくらいの水を入れ、軟らかくなるまで煮る。
- ② カレー粉、はちみつ、しょうゆを入れ味付けをする。

#### <パンバンジーサラダ>

【材料】（一人分）

- ・じゃがいも 50 g
- ・にんじん 50 g
- ・しめじ 15 g

#### 【作り方】

- ① 野菜を一口大に切り、電子レンジで柔らかくする。
- ② 野菜にパンバンジードレッシングを和える。

#### <小松菜のおひたし>

【材料】（一人分）

- ・小松菜 1/2 束
- ・塩 少量
- ・青じそドレッシング 適量

#### 【作り方】

- ① 小松菜を切らずに塩を入れたお湯で軽くゆでたら、三つ編みにする。
- ② 青じそドレッシングをかける。

#### <ゆずこしょう>

【材料】（一人分）

- ・れんこん 30 g
- ・こんにゃく 20 g
- ・ゆずこしょう 適量

#### 【作り方】

- ① こんにゃくとれんこんを軽く炒め、その後少量水を加え煮る。
- ② 煮た具材にゆずこしょうを和える。

### <審査員長のコメント>

食材に飾り包丁をいれるなど、味付けのみならず、見た目や彩りなどにも細やかな工夫が見られた。卵焼きも上手だったが、鶏肉を焼く時には皮目から焼き、ゆっくり弱火で仕上げることで柔らかくジューシーに仕上げるなど、調理技術も素晴らしい。

## 優秀賞

\* 最終審査は10月16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)
おべんとう 平 萌亜 さん 福島市立 北信中学校 3年		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 混ぜご飯</li> <li>○ しそはさみ卵焼き</li> <li>○ ピーマンの塩こんぶ和え</li> <li>○ 桃のバターソテー クラソースがけ</li> <li>○ トマトとズッキーニのオーブン焼き</li> <li>○ なすの田楽桃みそかけ</li> </ul>	私が、このお弁当で工夫して作ったのは、まず地元産の野菜や果物を多く使って何か作れないかと考えました。果物をソテーやなすの田楽に使って、甘みを出したり、シャッキッとした食感を出したりして愛情を込めて工夫して作りました。
単身赴任中の父に送る愛情弁当 上遠野ひかり さん 平田村立 ひらた清風中学校 3年		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ しそご飯</li> <li>○ ゆで卵</li> <li>○ ズッキーニのつくね</li> <li>○ 蓮根のきんぴら</li> <li>○ ブロッコリー</li> <li>○ ミニトマト</li> </ul>	今年から単身赴任することになった父を想って作りました。夏バテ防止のため、大葉や梅干しなどを入れました。また、栄養バランスを考え、計24品目の食材を使いました。父が喜んでくれるお弁当になったと思います。
夏バテ防止弁当 吉成かなえ さん 塙町立 塙中学校 1年		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ひじきとコーンの炊き込みご飯</li> <li>○ ササミのうめしそはさみやき</li> <li>○ きんぴらごぼう</li> <li>○ さつまいものレモン煮</li> <li>○ 香味野菜たっぷりの即席づけ</li> <li>○ つけあわせ</li> </ul>	暑い夏でも食欲をそそるしがとみようがをたっぷり使いました。そして、ひじきごはんには、弟たちが好きなコーンを入れてたくさん食べてもらえるようにしました。

## 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)
自家製野菜とたこ飯弁当 大河内としか さん 福島市立 北信中学校 3年		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ たこ飯</li> <li>○ なすボード</li> <li>○ 卵焼き</li> <li>○ 豚のしそチーズ巻き</li> <li>○ ブロッコリー塩ゆで</li> </ul>	母の出身地ではたこをよく食べていたと聞いたので、たこ弁当にしてみました。なすとトマトは母が庭で作った自家製の野菜を使って、私が嫌いななすを克服するためにという意味も込めて、なすを使った料理をメニューに加えた家庭的なお弁当ができます。

<p>ミネラル野菜の ヘルシー弁当 <b>五十嵐杏優</b> さん 西会津町立 西会津中学校2年</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ きくらげごはん</li> <li>○ きゅうりサラダ</li> <li>○ ハム巻き</li> <li>○ しいたけピザ</li> <li>○ 麻ライ</li> </ul>	<p>西会津町といったらミネラル野菜なので、食材の野菜は全てミネラル野菜を使用しました。また、西会津の車麩をフライにしました。いつもお仕事を頑張っているお父さんにヘルシー弁当を作つてみました。</p>
<p>はたけの ビビンバ弁当 <b>熊耳 多恵</b> さん 南相馬市立 原町第三中学校 2年</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ビビンバ</li> <li>○ いかにんじん</li> <li>○ ピクルス</li> </ul>	<p>家の畑の野菜を使って作りました。いかにんじんは、郷土料理です。常備菜を利用しました。高血圧ぎみの父でもおいしく食べられるように、塩分50%OFFの塩を使いました。時短で簡単な応用もできる「ビビンバ弁当」です！</p>
<p>骨ごと食べて 元気もりもり 弁当 <b>根本カノン</b> さん いわき市立 久之浜中学校1年</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ごはん</li> <li>○ 小アジの揚げびたし</li> <li>○ 海草めんと豆のサラダ</li> <li>○ オクラとしめじの和え物</li> <li>○ トマト・レタス</li> </ul>	<p>小アジを骨ごと食べられるように、低温でじっくり揚げました。カルシウムは、小エビもあり、体をつくる栄養素が含まれています。バランスを母に教えてもらいました。夏野菜をつかい色どりよく仕上げました。</p>

