

平成27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



こづゆおにぎりとたっぷり夏野菜☆なつかし福島弁当

野田悦子さん

塙町立塙中学校・3年

私の住む福島県でお祝いの時などに食べられているこづゆ。シンプルでもおいしいその味のダシをおにぎりにしてみました。たっぷりと夏野菜を使い、栄養も満点。「私たちのふるさと福島」への思いをこのお弁当を食べて、思い出していただければうれしいです。

材料（一人分）・作り方

<こづゆ風ごはんおにぎり>

【材料】

- ・米 130g
- ・高野豆腐 1/3 個
- ・干ししいたけ 1 個
- ・にんじん 1/5 本
- ・干し貝柱 小 15 個
- ・乾燥きくらげ 1 枚
- ・塩、しょうゆ、酒、サラダ油 各適量

【作り方】

- ① 干ししいたけ、干し貝柱、乾燥きくらげ、高野豆腐は、それぞれ水でもどしておき。干ししいたけ、干し貝柱の戻し汁は、こしておき。水でもどした干ししいたけ、乾燥きくらげ、高野豆腐、にんじんは、約1cm角に切る。
- ② 炊飯器に米、①、干し貝柱、①の戻し汁、塩、しょうゆ、酒、サラダ油を入れ、炊飯する。

<パリパリ春巻き>

【材料】

- ・春巻きの皮ミニサイズ 3 枚
- ・鶏ささみ 1 本
- ・大葉 1 枚
- ・とろけるスライスチーズ 1 枚
- ・梅小 1 個

【作り方】

- ① ゆでた鶏ささみ、大葉（縦に 3 等分）、チーズ（縦に 4 等分）を切る。梅肉をたたきペースト状にする。
- ② 春巻きの皮にささみチーズ味、梅味、それぞれの具材を巻いていく。
- ③ ②を油で揚げる。切り口がななめになるように切る。

<夏かぼちゃサラダ>

【材料】

- ・かぼちゃ 1 個
- ・マヨネーズ 適量
- ・枝豆 1 個
- ・生クリーム 適量
- ・レーズン 5 個

【作り方】

- ① かぼちゃは、皮をむき、煮て、つぶす。枝豆は、ゆで、さやと薄皮をむく。
- ② ①、レーズン、マヨネーズ、生クリームをさっくりと混ぜる。

<粉ふきいも>

【材料】

- ・じゃがいも 1 個
- ・塩こしょう 適量
- ・青のり 適量

【作り方】

- ① じゃがいもを串が通るまでゆでる。
- ② お湯を捨て、青のり、塩こしょうを入れ、鍋をふる。

<あつさり和風たまご>

【材料】

- ・卵 1 個
- ・白だし 適量
- ・大葉 1 枚
- ・水 適量

作り方

- ① 卵、きざんだ大葉、白だし、水を混ぜる。
- ② フライパンで焼く。

<付け合わせ>

【材料】

- ・きゅうり 1/3 本
- ・トマト 1 個
- ・レタス 1 枚

<審査委員長のコメント>

調理の基本がちゃんとできていました。卵焼きを作る時、きちんと卵焼き器に油をなじませながらていねいに焼き上げていました。春巻きの揚げ油の温度は菜箸を入れて確かめたり、粉ふきいもは水分を十分に切ってからふたを閉じて調理したりと大変細やかな作業でした。

優秀賞

* 最終審査は10月18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 (朝ごはんの特徴や工夫)
愛情たっぷり、 彩り弁当！ 楠 友里奈 さん 南会津町立 館岩中学校 1年		<ul style="list-style-type: none"> ○おにぎり ○ゆで卵 ○ピーマンの鶏のつくね詰め ○じゃがいも＆アスパラのチーズ焼き ○長芋の和風ダレがらめ 	会津地鶏や祖父母が作った、新鮮な夏野菜を使い、栄養満点のカラフルでヘルシーなお弁当にしました。また、おにぎりには、のりをまかず色鮮やかに作りました。野菜本来の味や食感を生かせるように作りました。
採れたて夏野菜 たっぷり弁当 高野 雄都 さん いわき市立 平第三中学校 1年		<ul style="list-style-type: none"> ○おにぎり ○卵焼き ○なすとピーマンのみそ炒め ○夏野菜と人参の肉巻き ○ちくわ in きゅうり・チーズ ○ミニトマト 	祖父母が作ったお米と自家の庭で育てた野菜を使った夏野菜たっぷり弁当です。父が職場へ持つて行くお弁当を想定、自家製野菜をたっぷり摂ることにより夏バテを防いで肉巻きでスタミナをつけて、夏の暑さに負けずに仕事ができるような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 (朝ごはんの特徴や工夫)
夏野菜カラフル 弁当 猪俣 陽向 さん 福島市立 北信中学校 1年		<ul style="list-style-type: none"> ○みそ焼きおにぎり ○ピーマンの肉づめ ○夏野菜入り卵焼き、 ○プチトマト ○なすとししとうのみそいため 	夏野菜をたっぷりと使い、夏バテ知らずに体に良いお弁当にしました。野菜はすべて祖父が、みそは祖母が作ったもので、おいしいものができるないかと思いました。卵焼きには、色どりの良い野菜を使いました。
栄養豊富な夏バ テ対策弁当 渡邊碧斗 さん 田村市立 大越中学校 3年		<ul style="list-style-type: none"> ○おにぎり三種 ○なすピザ ○豚肉とチンゲン菜のバーニャカウダ ○ゴーヤ入り卵焼き ○オクラのおかかあえ ○プチトマトのマリネ ○スパムとズッキーニの重ね焼き 	畑でとれた旬の野菜を使い、夏バテをしないようなお弁当にしてみました。今回は肉を少なくし、野菜をたっぷり使いました。おにぎりもさっぱりにしました。
夏野菜ヘルシ ー弁当 菊地 彩吏 さん 白河市立 表郷中学校 2年		<ul style="list-style-type: none"> ○しそおにぎり ○枝豆卵焼き ○オクラのちくわづめ ○焼きかぼちゃコロッケ ○きゅうりあえ 	祖母の畑で育てた夏野菜を工夫し、ふんだんに使いました。夏のお弁当なので、さっぱりし、食が進むような工夫をしました。また、カロリー面も考え、かぼちゃやコロッケは油で揚げずにパン粉を炒ってまぶすなど、ヘルシーなお弁当に仕上げました。