

【「5色を食べて達者が一番」部門】

都道府県名	山梨県		
JA名	JAフルーツ山梨		
組織・グループ名	JAフルーツ山梨女性部		
弁当名	フルーツこだわり“甲州弁”当	調理月日	8月18日
弁当の対象者	頑張っている農業の担い手		
アピールポイント	『フルーツ王国山梨』の果物(桃、ぶどう)と、地元野菜の素材にこだわって作ったお弁当です。 試行錯誤しながら頑張っている、農業の担い手に「がんばれしい」(甲州弁)の想いを込めました。 農作業で疲れた身体に、お腹一杯食べてもらい、パワー全開！		
使用食材料 (4人前の食材料とその量)	<p>① 白:うるち米・もち米 各1合 水 350ml 干しぶどうの赤飯 黒:デラ干しぶどう 適量 食紅 適量 黒:ごま塩 適量</p> <p>② 赤:鶏ムネ肉皮なし 240g 【A】 肉巻き 赤:人参 20g 塩 小さじ1/4 緑:オクラ 20g 砂糖 小さじ1/2 黄:ヤングコーン 20g 水 大さじ1 《ぶどうジュースソース》 【B】 甲州ぶどうジュース100% 大さじ4 片栗粉(水溶き) 小さじ2(水同量) ケチャップ 大さじ1 塩・こしょう 少々 中濃ソース 大さじ1/2</p> <p>③ 黄:卵 M3個 砂糖 大さじ1と1/2 出し巻き玉子 緑:大葉 3枚 白だし 小さじ1と1/2 白:白ごま 小さじ2 水 大さじ3 黒:海苔 1/2枚 油 小さじ1</p> <p>④ 緑:ほうれん草 1束 砂糖 小さじ1 ごま和え 黒:しいたけ 4個 しょうゆ 小さじ1 白:すりごま 大さじ3</p> <p>⑤ 黄:かぼちゃ 200g マヨネーズ 20g かぼちゃサラダ 緑:枝豆 30g 黄:ヨーグルト 20g 赤:人参 50g 塩・こしょう 少々 白:玉ねぎ 100g</p> <p>⑥ 黒:花豆 80g 砂糖 80g 花豆煮 水 400cc 塩 少々</p> <p>⑦ 黒:里いものツル(乾燥) 50g 水 200cc 芋ツル佃煮 しょうゆ 60cc 砂糖 60g みりん 大さじ1</p> <p>⑧ 黒:里いものツル(乾燥) 50g らっきょう酢 50cc 芋ツル甘酢漬 砂糖 20g</p> <p>⑨ 白:桃ジュース100% 190cc 粉寒天 1g 桃ゼリー 白:桃コンポート 1個分 水 50cc 赤:さくらんぼ 1個</p> <p>⑩ 赤:ミニトマト 適量 甲州小梅(梅干し) 添え野菜 緑:レタス 適量 くだもの 緑:ブロッコリー 適量 他 緑:シャインマスカット 適量</p>	<p>食材のうち、アレルギー物質に該当するもの</p> <p>卵 ヨーグルト</p>	

<p>作り方</p> <p>(切り方、調理手順等につき、箇条書き)</p>	<p>① 干しぶどうの赤飯</p>
	<p>食紅をほんのリピンクになるように数回に分けてとかし、炊飯する。炊き上がったところへ干しぶどうを入れ、軽く混ぜ合わせ、ごま塩をふる。</p>
	<p>② 肉巻きーぶどうジュースソース</p>
	<p>人参は1cm角の棒状に切り、ゆでておく。オクラはがくを取る。鶏肉は、厚さ均等に観音開きにし、【A】をもみこんで10分程室温におく。25cm程アルミホイルを広げ、油を薄く塗り、鶏肉を広げる。鶏肉の中央に人参、オクラ、ヤングコーンを並べて巻く。アルミホイルでギュッと巻き、両端をねじってしっかり包む。フライパンにサラダ油を薄く塗って中火で熱し。肉巻を入れる。転がしながら2分ほど焼き、水1カップを入れる。煮立ってきたら蓋をして弱火で10分程蒸し焼きにする。火を止めそのまま30分程置く。肉巻を1cmの厚さに切り、ソースをかける。(冷ましてから切ると身が崩れにくい)</p> <p>《ぶどうジュースソース》</p> <p>フライパンにソースの材料【B】を入れてひと煮立ちさせ、少し煮詰める。水溶き片栗粉を加えよく混ぜ、とろみがついたら塩、こしょうで味を調える。</p>
	<p>③ 大葉と海苔の出し巻き玉子</p>
	<p>ボウルに卵を割り入れ、大葉(千切り)、白ごま、砂糖、水を加えよくかき混ぜる。卵焼き器に卵液を流し入れ少し固まったら海苔をのせ、巻いて玉子焼きを作る。海苔がなじむまで少し冷ました後、包丁で切る。</p>
	<p>④ ほうれん草としいたけのごま和え</p>
	<p>ほうれん草はゆでて、水にさらし、水気を切って食べやすい長さに切る。しいたけは石突を除き、薄切りにして、軽くゆで水気を切っておく。和え衣の材料を混ぜておき、ほうれん草としいたけを加えよく混ぜ合わせる。</p>
	<p>⑤ かぼちゃのサラダ</p>
	<p>人参はサイコロ状に切り、ゆでておく。玉ねぎは薄くスライスし塩で軽くもみ水気を切る。かぼちゃは種を取り除き、皮を削って一口大に切る。耐熱容器にかぼちゃを入れラップをし、レンジで2分程度加熱する。熱いうちにつぶし、人参・玉ねぎ・調味料を加えてよく混ぜる。</p>
<p>⑥ 花豆煮</p>	
<p>花豆はたっぷりの水に一晩つけて戻す。水を切り、鍋に入れる。たっぷりの水を加えて強火にかけ、アクが出てきたらゆでこぼしさらにアクが出た場合は、再びゆでこぼす。鍋に豆と水2カップをいれて火にかけ、煮立ったら弱火にし、蓋をして30～40分ゆでる。水が減ってきたら、かぶるくらいまで足す。豆が柔らかくなったら、砂糖、塩を加える。蓋をせずに10～15分間弱火で煮る。火を止めて、そのまま冷やして味を含ませる。</p>	
<p>⑦ 里いもツルの佃煮</p>	
<p>乾燥里いもツルは、水で戻し、火にかけて1度煮こぼす。水気を切った里いもツルを鍋に入れ、調味料を加えて煮汁が少なくなるまで煮詰める。</p>	
<p>⑧ 里いもツルの甘酢漬</p>	
<p>乾燥里いもツルは、水で戻し、火にかけて1度煮こぼす。里いもツルが温かいうちに、調味料を合わせた液に漬けこむ。一晩冷蔵庫に入れ、甘酢をしみこませる。</p>	
<p>⑨ 桃の寒天ゼリー</p>	
<p>鍋に水と粉寒天を入れ、火にかける。粉寒天が溶け2～3分沸騰させたら、桃ジュースを加え混ぜる。桃は適当な大きさに切る。カップに桃を敷き、寒天液を流し入れる。冷蔵庫で冷やし固め、固まったらさくらんぼを飾る。</p>	

お弁当写真
データ貼付欄

