

# 令和元年度 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



会津の伝統野菜んめえ弁当

佐々木 望奈さん

会津若松市立第三中学校・1年

## <メッセージ>

会津地鶏、金山かぼちゃ、高田梅、えごま、車ふなど、会津の名産品や伝統野菜をたくさん使ったお弁当です。地産地消を意識して、子どもからお年寄りまでおいしく食べられるように味付けを工夫しました。会津のんめえ物がたっぷりつまってお弁当。食べてくなんしょ。

## 材料（一人分）・作り方

### <高田梅のご飯>

#### 【材料】（一人分）

- ・米 120g
- ・高田梅のつけ汁 180ml
- ・高田梅、ごま、かおり枝豆 少量

#### 【作り方】

- ①米を研ぎ、高田梅のつけ汁につけておく。
- ②ご飯を炊く。炊きあがったら、刻んだ高田梅と枝豆をかざる。

### <会津地鶏のカレー揚げ>

#### 【材料】（一人分）

- ・会津地鶏むね肉 50g
- ・カレー粉 少々
- ・塩、こしょう 少々
- ・米粉(会津産) 大さじ1
- ・揚げ油

#### 【作り方】

- ①一口大に切った鶏肉にカレー粉、塩、こしょうで下味をつける。
- ②米粉をまぶし、油で揚げる。

### <車ふの甘辛焼き>

#### 【材料】（一人分）

- ・車ふ 1/2個
- ・青じそ 1枚
- ・たまご、マヨネーズ、砂糖、みりん、米粉、しょうゆ 各小さじ1

#### 【作り方】

- ①車ふは水にひたしてもどしておく。青じそは半分に切っておく。
- ②卵をといいてマヨネーズ、みりん、米粉を入れよく混ぜる。青じそを巻いた車ふにからめて、多めに油を入れて熱したフライパンで両面焼く。

- ③焼き目がついたらいったん取り出し、みりん、しょうゆ、砂糖を入れ、焼いた車ふをもどしてタレをからめる。

### <余蒔きゅうりと会津丸なすのみそいため>

#### 【材料】（一人分）

- ・余蒔きゅうり 1/4本
- ・にんじん 10g
- ・会津丸なす 1/6個
- ・えごま 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・みそ 小さじ1

#### 【作り方】

- ①きゅうり、にんじん、なすは、うすくいちょう切りにする。
- ②えごまをから煎りし、香りが出たら、にんじん、きゅうり、なすを入れて炒める。火が通ったら、みりん、みそを加えてからめる。

### <金山かぼちゃのきんとん>

#### 【材料】（一人分）

- ・金山かぼちゃ(皮ごと) 40g
- ・牛乳 小さじ1
- ・砂糖 少々
- ・黒ごま 少々
- ・焼き海苔 少々

#### 【作り方】

- ①かぼちゃをゆで、煮えたらマッシャーでつぶす。
- ②牛乳と砂糖を加える。起き上がり小法師の形に整え、黒ごまをつける。
- ③のりで型抜きした目と口をつける。

### <そえ野菜・果物>

ミニトマト、レタス、ぶどう

# 優秀賞

\* 最終審査は11月10日でしたが、コンテストの応募期間が7月1日～8月30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)
せいろで時短！三春の夏野菜たっぷりカラフル弁当  三春町立 三春中学校3年  阿部 愛実さん		<ul style="list-style-type: none"> <li>○おにぎり(梅しそ、枝豆、コーン)</li> <li>○ピーマンの肉詰め</li> <li>○三角揚げピザ</li> <li>○なすとしめじのおかかあえ</li> <li>○花型人参</li> <li>○かぼちゃのナッツサラダ</li> </ul>	三春町の特産品である三角あげとピーマンを使用しました。せいろでご飯の具、主菜、副菜を一度に調理し、早く作れるように工夫しました。また、赤、黄、緑の旬の野菜をつかうことで、見た目も美味しそうで季節も感じられるように工夫しました。
会津の彩り弁当  下郷町立 下郷中学校1年  佐藤 桃奈さん		<ul style="list-style-type: none"> <li>○地鶏の照り焼き丼</li> <li>○豆腐と身欠きにしんの山しょうみそ焼き</li> <li>○丸なすのチーズ焼き</li> <li>○かぼちゃの大学芋風</li> <li>○余蔲きゅうりの塩こんぶあえ</li> <li>○ぶどう</li> </ul>	会津の伝統野菜や畑で育てた野菜、地鶏等を使い、地産地消に力を入れました。昔、祖母が作ってくれた季節を感じる思い出の郷土料理である豆腐と身欠きにしんの山椒みそ焼きを、家族への感謝の気持ちを込めて作りました。色彩はもちろん、家族の心も彩る絆弁当です。
たっぷり南相馬弁当  南相馬市立 原町第一中学校3年  山本 柚奈さん		<ul style="list-style-type: none"> <li>○梅枝豆ご飯</li> <li>○お茶蒸しシューマイ</li> <li>○彩り鶏卵焼き</li> <li>○海鮮焼き</li> <li>○野菜</li> <li>○果物</li> <li>○そえ野菜</li> </ul>	祖父が家族のために育てたり、作ったりしてくれている野菜や梅干しを使いました。地元の漁港で採れた海鮮素材や味付けには、塩麴を使いました。下ごしらえで味付けをしておくことで、弁当づくりにかかせない時間短縮ができました。冷めてもおいしく食べられます。



# 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)
福島夏の弁当  福島市立 蓬萊中学校1年  <b>阿部 光悠さん</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○しそ梅ご飯</li> <li>○みそかんぷら</li> <li>○伊達鶏のポーポー焼き風</li> <li>○塩もみきゅうり</li> <li>○つけあわせ野菜</li> <li>○モモかんてんゼリー</li> </ul>	<p>僕の家で家庭菜園でとれたトマトや青しそなどの野菜や、祖母や親せきが作った夏の野菜や果物を使い、福島の郷土料理をヒントにして、自分でアレンジをしながら作りました。また、家族の健康を考え、塩分も控えめにしました。</p>
まごわやさしい福島弁当  福島市立 清水中学校1年  <b>宮本 愛梨さん</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○肉巻き凍み豆腐のてり焼き</li> <li>○いかにんじんのかき揚げ</li> <li>○卵の茶巾しぼり</li> <li>○野菜のみそごまあえ</li> <li>○焼きりんご</li> <li>○そえ野菜</li> </ul>	<p>福島の特産物である「いか人参」、「凍み豆腐」、地元の旬の野菜や果物を使い、栄養バランスのよい「まごわやさしい」献立を考えました。電子レンジなどを使用して、時短調理も目指しました。照り焼き味やマヨネーズ味や甘味など、味付けにも変化をつけました。</p>
夏野菜弁当  白河市立 白河中央中学校2年  <b>岸波 優奈さん</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○えだまめご飯</li> <li>○夏野菜肉巻き</li> <li>○いんげんとコーンの野菜炒め</li> <li>○野菜みそ炒め</li> <li>○にんじんとピーマンのきんぴら</li> <li>○レタス</li> <li>○ミニトマト</li> </ul>	<p>祖父母が育てたパプリカ、にんじん、おくら、いんげん等の夏野菜を使用して華やかな彩りのある肉巻きにしました。 夏野菜たっぷりの栄養満点なお弁当ができました。</p>
打倒猛暑！ばあちゃん野菜のまごわやさしい弁当  福島県立 ふたば未来学園中学校1年  <b>古山 寿智さん</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○抗菌梅しそしらすごはん</li> <li>○青のりカリカリチーズ</li> <li>○ばあちゃんのトマトのハンバーグ</li> <li>○人参のごま和え</li> <li>○モロッコいんげんのおかか和え</li> <li>○モロヘイヤとコーンのスープ</li> <li>○巻き巻ききゅうり</li> </ul>	<p>「地産地消」と「まごわやさしい」を大切に、猛暑に負けない栄養満点の弁当です。食材の野菜は祖母の畑で獲れたものをたくさん使用しました。また、衛生面でも工夫し、細かくした梅干しをご飯に混ぜたり、汁気の多いおかずの下にはマッシュポテトを置きました。</p>
福島海と山弁当  いわき立 四倉中学校1年  <b>片寄 諒真さん</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ホッキ貝のピラフ</li> <li>○カツオ竜田揚げ</li> <li>○ネギタルタル添え</li> <li>○野菜巻きサラダ</li> <li>○桃のゼリードレ</li> <li>○アスパラときくらげのチャンプル</li> </ul>	<p>ぼくのお弁当は、福島県産や地元の野菜や常磐物の魚介などを材料に作りました。工夫した点は、桃のドレッシングをかんてんで固めてゼリー状にしたことや、ほっき貝のピラフにくるみを細かくくんで加えて、食感も楽しめるようにしたこと。</p>