

山海の幸 仲良し弁当

岩手県立久慈東高等学校3年

成田 愛果

〈高校生部門 入選〉

アピールポイント

北上市の里芋と久慈市のしいたけ、昆布焼きふをコラボさせオリジナルコロッケを作ったこと。

使用した岩手県産の食材

鮭、北上市の里芋、久慈市のしいたけ、久慈市のほうれん草、しらす、昆布、久慈市の昆布焼きふ

講評

・彩りがよく、美味しそうである。
・コロッケに里芋やしいたけなど県産食材が活用されており、創意工夫が見られる。

入賞のコメント

自分の地元である久慈市の食材と、北上市の里芋を合わせたオリジナルコロッケを試行錯誤し納得いくお弁当ができました。入選することができてとても嬉しいです。

～レシピ～

材 料

《2人分の値段 850円》

| | | | |
|-------------------|--------|-------------|----------|
| ★3色ご飯 | | ★しらすと大葉の卵焼き | |
| ご飯 | お弁当1段分 | 卵 | 2個 |
| ほうれん草 | 5g | しらす | 5g |
| 卵 | 1個 | 大葉 | 2枚 |
| 鮭 | 40g | 塩・こしょう | 少々 |
| 醤油 | 小さじ1 | | |
| 砂糖 | 少々 | ★ブロッコリーの塩ゆで | |
| 塩 | 少々 | ブロッコリー | 8g |
| | | 塩 | 少々 |
| ★里芋としいたけのコロッケ | | | |
| 里芋 | 1個 | ★すき昆布の煮物 | |
| しいたけ | 8g | すき昆布 | 5g |
| 玉ねぎ | 8g | ツナ缶 | 3g |
| 豚ひき肉 | 45g | にんじん | 5g |
| 久慈市の昆布焼きふ | 4g | 油あげ | 2g |
| 卵 | 1個 | 醤油 | 大さじ2 |
| ホワイトソース(大野ゆめ牛乳使用) | 大さじ2 | みりん | 大さじ1と1/2 |
| 塩 | 少々 | 砂糖 | 大さじ1 |
| 小麦粉 | 適量 | 酒 | 大さじ2 |
| 油 | 適量 | | |
| | | ★他 | |
| | | ミニトマト | |

作り方

★3色ご飯

- ほうれん草を茹でて醤油・砂糖で味付ける。
- 卵をいり卵にする。
- 鮭は塩を振って焼き、ほぐす。
- お弁当箱にご飯を入れ、1・2・3を盛り付ける。

★里芋としいたけのコロッケ

- 里芋を下茹でし、塩もみする。
- しいたけ・玉ねぎをみじん切りにし、豚ひき肉と一緒に炒める。
- ホワイトソースを作り、1・2を加えて混ぜる。
- 3を俵型にし、小麦粉をまぶして卵を付け、崩した昆布焼きふを付け油で揚げる。

★しらすと大葉の卵焼き

- 大葉をみじん切りにする。
- 卵にしらす、1、調味料を混ぜて焼く。

★ブロッコリーの塩茹で

ブロッコリーに塩を加え軽く茹でる。

★すき昆布の煮物

- すき昆布を茹でる。
- ツナ・にんじん・油揚げを切ったら昆布と一緒に煮る。
- 調味料で味付けする。