

平成30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



まるまる岩瀬きゅうり弁当

馬場 晶珠さん	須賀川市立第二中学校・1年
<p><メッセージ> 私が住む須賀川市はきゅうりの名産地です。その岩瀬きゅうりをまるまる1本使ってお弁当にしました。さとうを使わずに、甘みは全てはちみつを使い、かたい野菜にはレンジを使うなど、体に良く、手早くできる様に工夫して作りました。調味料はできるだけ少なくして簡単にしたのもポイントです。</p>	
材料（一人分）・作り方	
<p><さっぱりきゅうりちらし> 【材料】（一人分） ・米 160g ・梅干し 1個 ・水 190cc ・白ごま 少々 A【酢 大さじ1 ・のり 少々 ・はちみつ 小さじ1 【作り方】 ①炊きあがったご飯にすし酢（A）を混ぜ、酢飯にする。 ②お弁当箱に入れ、白ごまをかけ、梅干しとりのりをちぎってのせ、その上にきゅうりふりかけをかける。</p> <p><レンジできゅうりふりかけ> 【材料】（一人分） ・きゅうり 1/3本 ・はちみつ 小さじ1 ・塩 少々 ・酢 小さじ1 ・かつお節 1/2袋 ・白ごま 小さじ1 ・ごま油 小さじ1 ・おろししょうが チューブ3cm 【作り方】 ①「肉巻き」と「くるくるきゅうり」であまったきゅうりを全て細かく刻み、キッチンペーパーの上のにせ塩をまぶす。10分置いて水分をしぼり、耐熱のタッパーに入れる。 ②タッパーにかつお節、白ごま、しょうが、調味料を入れ、まぜ合わせたらレンジで5分間加熱する。 ③ふたをあけて、まぜて冷ます。</p> <p><きゅうりの肉巻きしょうが焼き> 【材料】（一人分） ・きゅうり 1/3本 ・はちみつ 大さじ1 ・うすぎり豚肉 3枚 A・めんつゆ 大さじ1 ・塩こしょう 少々 ・おろししょうが ・油 適量 チューブ5cm</p>	<p>【作り方】 ①肉を広げ塩こしょうをふる。 ②5cm位のスティック状のきゅうりを2～3本おき、巻き付ける。 ③フライパンに油を少しひき焼く。 ④肉巻きに火が通ったら、混ぜ合わせた調味料（A）を流し入れ、とろみがつくまで加熱する。</p> <p><くるくるきゅうり> 【材料】（一人分） ・きゅうり 1/3本 ・かにかまぼこ 2本 ・魚肉ソーセージ 1/3本・マヨネーズ 適量 【作り方】 ①たてにスライスしたきゅうり4枚を、キッチンペーパーの上におき、水分を取る。 ②3cm位に切った魚肉ソーセージと半分に切ったかにかまぼこに、①のきゅうりをそれぞれ巻き付けて、つまようじでさす。 ③マヨネーズをつけて食べる。</p> <p><はちみつポテト> 【材料】（一人分） ・じゃがいも 小2個 ・しょうゆ 大さじ1/2 ・はちみつ 大さじ1/2・水 大さじ2 ・油 適量 【作り方】 ①じゃがいもは好きな形に切り、耐熱のタッパーに入れ、水を入れ3分間加熱する。 ②フライパンに油をひき、じゃがいもを炒め表面がカリッとしたら、はちみつとしょうゆを入れ弱火にしてからめる。</p> <p><ゆで卵> 【材料】（一人分） ・卵 1個 <飾り付け> 【材料】（一人分） ・ミニトマト 2個 ・大葉 2枚 ・パセリ 適量</p>

＜審査員長のコメント＞

きゅうりからアイデアにあふれた様々な料理を考案したことが素晴らしい。皮むき器の使い方が上手く、刻む作業も材料を重ねて一気に切るなど工夫して行っていた。盛り付け時、ゆで卵をカットして上にごまを散らすなど、細部にわたりおいしく見せる工夫がありセンスもよい。きゅうりを最大限活用したメニューなので、きゅうり農家さんに喜んでいただける弁当である。

優秀賞

* 最終審査は10月14日でしたが、コンテストの応募期間が7月2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)
暑さを乗りきれ、色彩り弁当 朝田 萌衣さん 田村市立 都路中学校 2年		<ul style="list-style-type: none"> ○ 枝豆・梅ごはん ○ トマトスープ ○ さばバーグ ○ 目玉焼き ○ にんじん酢の物 ○ ピーマンの ○ おかかあえ ○ 生野菜 	祖母が育てた夏野菜と都路町の特産物であるハム、卵、豆腐を使用しました。今年の夏は暑かったため、できるだけ短時間で作り、野菜をむだなく使えるよう色彩りも考え作りました。また、さば缶で血液がさらさらになるよう健康にも気を付けて作りしました。
会津っ子スタミナ弁当 藤田 陽菜さん 喜多方市立 第一中学校 1年		<ul style="list-style-type: none"> ○ わっぱめし ○ ソースカツ ○ きゅうりのサラダ ○ ゆで卵 ○ 野菜(おくら・ミニトマト) 	祖母が育てた野菜をたっぷり使い、わっぱめしやソースカツなどの郷土料理を、食べやすく見た目も食欲をそそるよう工夫しました。農家の人への感謝の気持ちやいつもご飯を作ってくれる母と祖母への感謝の気持ちをこめました。
うつくしま福島弁当 鳴原 美羽さん 南相馬市立 原町第一中学校 3年		<ul style="list-style-type: none"> ○ いかにんじんのちらしずし ○ 会津こづゆの卵焼き ○ 中通り伊達赤どり桃ソテー ○ 浜通り小女子のかきあげ 	会津地方、中通り、浜通りのそれぞれの地場産物と伝統料理をアレンジし、3つの地方の魅力を1つのお弁当に詰め合わせました。ご飯はいかにんじんを使ったちらしずしにし、華やかな彩りにしました。自分なりに福島の魅力を表現したお弁当です。
潮風薫る浜っ子弁当 鈴木 ひかりさん いわき市立 藤間中学校 2年		<ul style="list-style-type: none"> ○ めひかりのからあげ丼ぶり ○ さんまのポーポー焼き ○ ピーマンとじゃこの生姜煮 ○ おくらとベーコンの黒こしょう炒め ○ かぼちゃのヨーグルトあえ ○ 野菜(レタス・ミニトマト) 	いわきの郷土料理であるさんまのポーポー焼きと、めひかりのからあげを作りました。さんまのポーポー焼きは、梅肉や大葉を使って夏バージョンにし、めひかりのからあげは井風にアレンジしました。海の幸たっぷりの、栄養満点なお弁当ができました。

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)
福島県産材料で作る！親子弁当 平子 怜音さん 福島市立野田中学校 2年		<ul style="list-style-type: none"> ○ 枝豆おにぎり ○ 川俣しゃも唐揚げ ○ 川俣しゃも卵焼き ○ コロッケ ○ ポテトサラダ ○ ボイルアスパラ ○ もやしナムル 	<p>お弁当を作ることも、福島県産の食材だけを買うことも初めてだったので不安もありました。野菜類は、県北産の食材を多く揃えましたが、主食の調達に苦労しました。今回は、川俣町の道の駅に行き、川俣町の名産品である「川俣しゃも」を使った弁当作りに挑戦しました。</p>
中っ子の郷土めし弁当 三瓶 智恵子さん 本宮市立白沢中学校 1年		<ul style="list-style-type: none"> ○ ざくざくご飯 ○ いかにんじんの春巻き ○ みそかんぷら風 ○ おくらの卵焼き 	<p>母から教わった中通り地方の郷土料理をお弁当用にアレンジしました。そのまま食べてもおいしい「いかにんじん」ですが、大葉とチーズを加えて、変わり春巻きができました。野菜をたくさん使って、心にも体にもしみわたる、優しい味わいになるようにしました。</p>
福島名物弁当 八木 向平さん 白河市立白河南中学校 1年		<ul style="list-style-type: none"> ○ いかにんじん風炊き込みご飯 ○ 牛肉と玉ねぎのケチャップ炒め ○ みそかんぷら ○ きゅうりの塩こんぶあえ 	<p>福島県の郷土料理である「みそかんぷら」に、「いかにんじん」は炊き込みご飯にアレンジしました。また、牛肉のケチャップ炒めとミニトマトで「赤べこ」を表現しました。須賀川で生産量の多いきゅうりを塩こんぶであえることで時間短縮をしました。</p>
夏野菜のスタミナ弁当 山本 柚奈さん 南相馬市立原町第一中学校 2年		<ul style="list-style-type: none"> ○ カツオ飯 ○ はんぺん卵焼き ○ きゅうり肉巻き ○ はんぺんチーズ ○ かっぱしそ漬け ○ ししとう焼き ○ ちくわ・トマト・きゅうり添え ○ 季節のデザート ○ 飾り(しそ・パセリ) 	<p>祖父が畑で育てたきゅうりとしそ、トマト、万願寺とうがらしをたくさん使いました。また、近くの漁港で買ったカツオやはんぺん、たらこを使ったメニューを考えました。お弁当なので短時間で作れるように、ビニール袋を使い、三品同時に調理する工夫をしました。</p>