

つくろう 伝えよう 豊かな会津の食文化

# かあちゃん味の自慢 “冬の陣”



## 出品申込書

申込者	氏名	鈴木 好恵	年齢	
	住所			
	電話	( )	—	

出品 部門	あいつ野菜	あいつ野菜
	<input checked="" type="radio"/> 弁当の部	<input type="radio"/> 漬け物の部
※どちらかに○をつけてください。		

<完成写真>



<料理のPRポイントやあいつ野菜に対する思いをご自由にお書きください。>

### <起き上がり小法師弁当>

会津地方に古くから伝わる縁起物「起き上がり小法師」をかたどった「起き上がり小法師弁当」です。起き上がり小法師の中には、鶏そぼろ、卵そぼろがサンドされています。栄養のバランスも考えて作ったお弁当です。日頃から、会津野菜をたくさん取り入れ、料理を作っています。これからもたくさんの自家製野菜、会津野菜を使った料理を作りたいと思います。このお弁当を食べて、みなさんに良いことがありますように。

料理名：チキンのさっぱり煮（4人分）

※（）内は生産者名

材料

①鶏もも肉	小2枚
②にんじん（渡部美代子）	小1本
③油揚げ	2枚
④酢	大さじ1
⑤だし汁	カップ2
⑥しょうゆ	大さじ3
⑦砂糖	大さじ3
⑧酒	大さじ3
⑨塩	少量

調理方法

- ①鶏肉は厚いところを中央から切って開き、酢をからめる
- ②にんじんは5mm角の棒状に切り、さっと塩茹でする
- ③油揚げは、両脇と長いところの一边を切って開き、さっと茹でる。
- ④油揚げを置き、鶏肉をのせて、にんじんを芯にして巻き、巻き終わりを楊枝でとめる。
- ⑤小鍋にだし汁、しょうゆ、砂糖、酒を煮立て、④を入れ、ふたをずらして乗せ、20分程煮る。そのまま少し冷まして、食べやすい大きさに切る。

料理名：大根干し煮物（4人分）

※（）内は生産者名

材料

①大根干し	1袋
②にんじん（渡部美代子）	1/2本
③しめじ	1/2袋
④絹さや	5個
⑤水	2/3カップ
⑥しょうゆ	大さじ3
⑦酒	大さじ2
⑧みりん	大さじ1と1/2

調理方法

- ①大根干しは水で戻し、にんじんは拍子切りにする
- ②しめじは食べやすい大きさに切り、絹さやは斜め半分に切る
- ③大根干し、にんじん、しめじを水、しょうゆ、酒、みりんを加えて煮る
- ④ほどよく煮たら、絹さやを加えて少し煮る

料理名：コールスローサラダ

※ ( ) 内は生産者名

①キャベツ (鈴木 正子)	4枚
②りんご	1個
③にんじん (渡部美代子)	1/3本
④フレンチドレッシング	大さじ2
⑤プレーンヨーグルト	大さじ3
⑥マスタード	小さじ2
⑦塩	適量
⑧こしょう	適量

材料

①キャベツとにんじんは千切りにし、塩少々ふってもみ、水気を切る

②りんごは皮を剥いて細い棒状に切り、塩水につける

③フレンチドレッシング、ヨーグルト、マスタードを混ぜ合わせ、①、水気を切った②を和え、好みに黒こしょうをふる

調理方法

料理名：ほうれん草春巻（4人分）

※（）内は生産者名

材料

①ほうれん草（大原隆雄）	1/2束
②豚薄切り肉	100g
③春雨	15g
④春巻の皮	12枚
⑤チキンスープの素	大さじ2/3
⑥水	2/3カップ
⑦ごま油	大さじ1
⑧しょうゆ	少量
⑨片栗粉	少量

調理方法

- ①ほうれん草を茹でて、3cmに切る
- ②春雨はお湯で戻し、豚肉は細切りにする
- ③ごま油で、豚肉・春雨・ほうれん草を炒め、お湯を加え、チキンスープ、しょうゆで味を調え、水溶片栗粉でとろみをつける
- ④春巻の皮に③を均等に乘せて包む
- ⑤180℃の揚げ油でカラリと揚げる

料理名：酢のもの（4人分）

※（）内は生産者名

①わかめ	適量
②みかん	1個
③酢	大さじ3
④砂糖	大さじ2と1/2

材料

①わかめを水で戻し、適当な大きさに切る

②みかんは皮をとる

③酢、砂糖を加え混ぜる

調理  
方法

料理名：ごはん（2人分）

※（）内は生産者名

材料

①のり	大半分	}	鶏そぼろ
②鶏ひき肉	200g		
③おろししょうが	1/2片		
④水	1/4カップ		
⑤しょうゆ	大さじ1と1/2		
⑥みりん	大さじ1		
⑦砂糖	大さじ1		
⑧卵	3個	}	炒り卵
⑨砂糖	大さじ1と1/2		
⑩水	大さじ1と1/2		
⑪塩	少々		
⑫ごま油	少々		

調理方法

①のりを起き上がり小法師の模様に切る

②鍋にひき肉とおろししょうが、水、しょうゆ、みりんを入れ、菜箸を束にして持ち、よくかき混ぜてから弱めの中火にかける。混ぜながら肉の色が変わるまで煮て、汁気が少し残っている状態で火を止める。

③別の鍋に卵を溶き、砂糖、水、塩、ごま油を加えて混ぜ、弱火にかける。菜箸を束にして持ち、しっかり混ぜて炒り卵を作る

料理名： \_\_\_\_\_

※ ( ) 内は生産者名

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

材料

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

調理  
方法