

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	金生 佳奈	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。>

<会津の伝統弁当>

新鮮でおいしいあいつ野菜をたくさん使って、『素材そのものの味』を大切に料理しました。また、会津特産のじゅうねんみそや、会津の漆器（弁当箱）など、地元の伝統や文化を活かし『豊かな会津の食文化』を伝えられたらと良いと思います。

料理名：かぼちゃ入り卵焼き

※（）内は生産者名

①かぼちゃ（二瓶静江）	25g
②卵	1個
③ほうれん草（川井キイ子）	10g
④砂糖	適量
⑤塩	適量
⑥サラダ油	適量

材料

- ①かぼちゃが柔らかくなるまでゆでる
- ②ほうれん草は細かく切る
- ③①と②と調味料、卵を良く混ぜて焼く

調理方法

料理名：ひじき入り和風ハンバーグ

※（）内は生産者名

材料

①豆腐	30g
②ひき肉	40g
③ひじき（乾燥）	1g
④打ち豆（佐瀬正）	5g
⑤にんじん（渡部美代子）	5g
⑥油揚げ	5g
⑦しょう油	適量
⑧酒	適量
⑨みりん	適量
⑩片栗粉	適量

調理方法

- ①打ち豆、ひじきを水でもどす
- ②にんじんは千切り、油揚げは小さく切る
- ③①と②を併せて、調味料を加え、ひじき煮を作る
- ④豆腐とひき肉でハンバーグの種を作り、真ん中に③を入れ、フライパンで焼き、あんかけをからめる。

料理名：豚肉巻き（みそ風味焼き）

※（）内は生産者名

①豚肉（薄切りロース）	3枚
②ごぼう	10g
③きくいも	5g
④会津産じゅうねんみそ	適量
⑤赤味噌	適量
⑥だし汁	適量
⑦炒り白ゴマ	3g

材料

- ①ごぼうを適当な長さに切り、だし汁で煮る
- ②豚肉を広げ、①と千切りにしたきくいもを乗せて巻く
- ③フライパンに油をしき、こげ色がつくまで焼く
- ④トースターに③をのせ、じゅうねんみそと赤味噌を混ぜたものを塗り、こんがり焼き、ごまをふりかける

調理方法

料理名：青菜のじゃこ和え

※（ ）内は生産者名

- | | |
|----------|-----|
| ①ほうれん草 | 40g |
| ②ちりめんじゃこ | 少量 |
| ③しょうゆ | 適量 |

材料

①青菜を茹でて切り、炒ったじゃこ混ぜ合わせ、しょうゆをかける

調理方法

