

教育長賞

泉 中学校 岩淵 凧沙 さんの作品

献立
 梅しらす大葉ごはん、アジの蒲焼、梨の春巻き、枝豆チーズかまぼこ、鶏のから揚げ湘南ゴールド風味、卵焼き、梅ちくわ・きゅうりちくわ、おかかオクラ

できあがり

あまじょっぱい味がアクセントになります！

同じ食材を使って2種類の楽しみ方ができます

他の柑橘系ジャムでもアレンジOKです

主食の中に具がたくさん！いろいろに花を添えます

アピールポイント

- ・小田原産のものを多く使い、いろどりを工夫し見た目も楽しめるようにした
- ・唐揚げが油っぽくなりすぎないように、湘南ゴールド風味にしてさっぱり仕上げた
- ・県内産のしらす、足柄梨、小田原産のアジ、梅、かまぼこ、湘南ゴールドなど使用した
- ・タイトルは「小田原産弁当」

審査員から

手順をよく考えて手際よく進めて、ひとつひとつの作業が丁寧。春巻きに梨が面白い、おいしかった。色どりが素晴らしく、開けるのが楽しみになるお弁当。おかずの種類が多く盛り付けも美しい。揚げ油を少量でしており、片づけの配慮がされている。

献立	材料	分量	作り方
梅しらす大葉ごはん	ごはん しらす 梅干し 大葉 白ごま 調味料① しょうゆ ② みりん ③ ごま油	180g 20g 1個 1枚 大さじ1 小さじ3 小さじ1 少々	① 梅干しは種を取り除き、大きめのみじん切りにしておく ② 大葉は千切りにする ③ ボウルに調味料①、しらす、①・②をまぜ、ご飯と軽くあわせる ⑤ 仕上げに白ごまをふる
アジの蒲焼	アジ(3枚おろし) 小麦粉 水 調味料④ しょうゆ ⑤ みりん ⑥ 砂糖 サラダ油	2枚 大さじ1 大さじ3 大さじ1 大さじ1 大さじ1 小さじ1	① あじは3枚におろし、大きい骨を取り除いて食べやすい大きさに切る ② ①に小麦粉をまぶす ③ フライパンに油を薄くひき、②を並べて両面に焼き色がつくまで焼く ④ 余分な油を拭き、合わせておいた調味料④を加え、弱火で煮詰める ※身が柔らかくくずれやすいので、あまりさわらない
梨の春巻き	春巻きの皮 梨 生ハム 大葉 スライスチーズ サラダ油	1枚 1/8個 1枚 1/2枚 1/4枚 適量	① 梨をむき種と皮を取り除き、太めの千切りにする ② 春巻きの皮に生ハム、大葉、①、スライスチーズを重ねる ③ 具を崩さないように両端をたたんで丸め、先端に水を付けはがれないように抑える ④ フライパンに、ひたるくらいの油をひき温め、両面がきつね色になるまで揚げ焼きにする
枝豆チーズかまぼこ	かまぼこ(厚さ1.5cm) スライスチーズ 枝豆	1枚 1/2枚 2粒	① かまぼこが半分の厚さになるように切れ目を入れる(全部切らずに少し残しておく) ② 切れ目に、小さく切ったスライスチーズと枝豆をはさむ ③ オーブントースターに②を入れ、様子を見ながらチーズが少しとけるまで焼く
鶏のから揚げ湘南ゴールド風味	鶏もも肉 調味料⑦ しょうゆ ⑧ 湘南ゴールド ⑨ 酢 ⑩ 卵 かたくり粉 サラダ油	60g 小さじ1 小さじ1 小さじ1 1/4個 小さじ1 大さじ2 適量	① 一口大に切った鶏もも肉を、合わせておいた調味料⑦に漬け込み、下味をつける(30分つける) ② ①に かたくり粉をまぶす ③ フライパンに、適量の油を注ぎ、170℃(衣を落とすと途中まで沈んで浮き上がるくらい)に熱しておく ④ 適温になったら、②をひとつずつ③に入れ、きつね色になるまで、6~8分揚げる ⑤ 取り出すときに2、3回振ってから油きりにあげる
卵焼き	卵 砂糖 塩 サラダ油	1個 大さじ1 ひとつまみ 小さじ1	① ボウルに割りほぐした卵に、砂糖・塩を混ぜておく ② フライパンにサラダ油をひき温め、油をなじませる ③ ②に①を流し入れ、はしでさっとかき混ぜ、半熟になったら、はしで巻いていく ④ 巻き終わったらフライパンの空いた部分に①を薄く流し入れ、巻いた卵と新しく入れた卵液の境をはしで少し持ち上げ、巻いた卵の下に卵液が少し入るようにする ⑤ 半熟になったら巻き卵の下の方から巻いていく ⑥ 残りの卵液で④~⑤を繰り返す
梅ちくわ	ちくわ 梅干し マヨネーズ	1/2本 1/2個 小さじ1	① 梅干しの種を取り除き、細かく刻んで、マヨネーズと混ぜる ② ちくわを半分に切る(斜めに包丁を入れる) ※残り半分はきゅうりちくわに使用する。 ③ ②に①を詰める
きゅうりちくわ	ちくわ きゅうり	1/2本 1/8本	① きゅうりをちくわに入る大きさに切る ② ちくわに①を詰める
おかかオクラ	オクラ つゆの素 かつお節	2本 小さじ1 8g	① オクラをさっと塩ゆでし、小口切りにする ② 鍋に①、かつお節、つゆの素を加え軽く煮詰める