

こめこめ  
第24回 米米コンテスト応募用紙  
お米を食べよう！～青空の下でのピクニック弁当♪～

|                  |                                                     |         |  |
|------------------|-----------------------------------------------------|---------|--|
| ふりがな             | くすだ そうた                                             | 年齢      |  |
| 名 前              | 楠田 蒼大                                               |         |  |
| お勤め先または<br>学校名   | 麓小学校                                                | 学年<br>組 |  |
| 住 所<br>電話番号(連絡先) |                                                     |         |  |
| 作 品 名            | 夏の庭                                                 |         |  |
| 作品のPR・<br>メッセージ  | 僕の家の夏庭(畑)がカラフルで美味しいものたくさん！<br>そんな夏庭をお弁当にギュッとつまめました。 |         |  |

材料と分量(2食分で、できるだけ  
詳しく記入してください)

- 【苳苳す岩】いなり寿司(16個分)  
・油あげ…8枚(7cm四方ほどの大きさのもの)  
・米…1.5合分(約500g) ・人参…1/4本 ・オクラ…適量  
・茹でひじき…200g ・生きくらげ…90g ・魚卵…適量
- ①・だし汁…200ml ・砂糖…大さじ4  
・醤油…大さじ2と1/2  
②・米酢…大さじ2 ・砂糖…小さじ2 ・塩…小さじ1/2  
③・醤油…大さじ2と1/2 ・砂糖…大さじ3  
・みりん…大さじ2 ・一味…少々
- 【青々としげる草花】ゴーヤの甘酢漬け<常備菜>  
・ゴーヤ…小2本 ・ミニトマト…5〜10個  
・ブルーベリー…10〜20粒  
④・酢…150cc ・砂糖…150g
- 【朝顔のグリーンカーテン】唐揚げ/なすとアスパラ和え  
・鶏もも肉…600g(約2枚分) ・片栗粉…大さじ6  
・なす…1/2本 ・アスパラ…1本  
・サラダ油(揚げ油)…適量  
⑤・酒…大さじ1 ・塩…小さじ1 ・砂糖…小さじ1  
・こしょう…少々 ・おろししょうが…小さじ1/2  
・おろしにんにくチューブ…1cm分位
- 【あざやかな大輪】ハンバーグ  
・合挽き肉…250g ・玉ねぎ…1/2個 ・パン粉…大さじ5  
・牛乳…40ml ・卵…1個 ・塩…小さじ1/3  
・こしょう…少々 ・顆粒鶏がらスープの素…小さじ2/3  
・カレービーマン…3個 ・コーン ・小麦粉…少々
- 【丸太で一休み】玉ねぎのソテー  
・玉ねぎ(小)…2〜3個 ・乾燥パセリ…少々  
⑥・醤油…大さじ1 ・砂糖…大さじ1 ・バター…小さじ1
- 【一面の花畑】卵焼き  
・卵…2個 ・牛乳…大さじ1 ・砂糖…大さじ1  
・椎茸茶の素…小さじ1/4 ・マヨネーズ…小さじ1  
・小ネギ…1〜2本 ・油…少々
- 【垣根】金平牛蒡  
・人参…1/2〜1本 ・牛蒡…1本 ・ごま油…適量  
・ごま…適量  
⑦・砂糖…大さじ2 ・顆粒鶏がらスープの素…小さじ2/3  
・醤油…大さじ2 ・みりん…大さじ2 ・酒…大さじ2

作り方(箇条書きで記入してください)

- 【苳苳す岩】いなり寿司(16個分)  
①人参をみじん切りし、米と一緒に炊く。  
②油あげを長方形になるように半分に切る。油揚げを開き2〜3分茹でる。ざるに上げ、水に取り粗熱が取れたら両手で挟むように水気をしっかりしぼる。  
③油あげを鍋に並べたら、別容器で①を軽く混ぜ合わせてから鍋に注ぎ入れ、鍋を中火にかけ、沸いたら落し蓋をして弱火にします(少なめの煮汁を全体にいきわたらせるために落し蓋は必須!)。炊く時間は沸いてから10〜12分。  
④⑤の寿司酢をよく溶かし混ぜ、炊き立ての1.5合のごはんを回しにかけて、切るように混ぜ合わせます。全体に混ぜたら酢飯を広げてうちわで冷ます。  
⑤オクラを茹で水に取り粗熱が取れたら、2〜3mm幅に輪切りする。  
⑥茹でひじき、生きくらげ、魚卵、④を鍋に入れ、煮汁がなくなるまで煮る。
- 【青々としげる草花】ゴーヤの甘酢漬け<常備菜>  
①ゴーヤのタネとワタを取り、1/2に縦切りにし、3〜4mm幅に輪切りにする。  
②耐熱容器に①と他の材料を入れる。  
③鍋に④入れ沸騰させ②に注ぎます。(翌日から美味しくいただけます。)
- 【朝顔のグリーンカーテン】唐揚げ/なすとアスパラ和え  
①鶏もも肉を一口大に切ってボールに入れ、⑤の調味料を加えて手で揉み込み10分くらい置く。  
②①に片栗粉を加えて混ぜて1分位置き、熱した揚げ油で揚げる。  
③アスパラとなすを食べやすい大きさに切る。  
④②で残った揚げ油になすとアスパラをサッと潜らせ、揚げた鶏肉と和える。
- 【あざやかな大輪】ハンバーグ  
①カレービーマンを5mm幅に輪切り切りにし、内側に小麦粉を振りかけておく。  
②玉ねぎをすりおろす。  
③ビーニール袋に合い挽き肉と塩鶏ガラスープの素を入れよくもみ込む。  
④③に②やパン粉、牛乳、卵、こしょうを入れ手早くもみ混ぜる。  
⑤クッキングシートにカレービーマンの輪切りを置き並べ④を輪の中に詰め込む。中央に数粒づつコーンを並べグリルで7〜8分焼く。(竹串などを刺して肉汁が透明になっていれば、ハンバーグを取り出す。)
- 【丸太で一休み】玉ねぎのソテー  
①玉ねぎを5mm幅に輪切り切りにする。  
②フライパンに①と⑥を入れ炒め煮する。玉ねぎに火が通ったら火を止め、乾燥パセリを振りかける。
- 【一面の花畑】卵焼き  
①小ネギを小口切りにする。  
②ボウルに①と全ての食材を入れ切るように溶く。  
③油を入れた卵焼き器を熱し、温まったら弱火にして②の卵液を4〜5回に分けて巻く。
- 【垣根】金平牛蒡  
①牛蒡をクシャクシャにしたアルミ箔で包むようにして皮と汚れを洗う。  
②人参と牛蒡を細切りにする。  
③フライパンにごま油をいれ中火で熱して、にんじんと牛蒡をいれて炒める。  
④火が通ってしんなりしたら、⑦を入れ中火で炒め煮する。  
⑤水分がとんだら、最後にごま適量をいれて全体に和える。

料理の完成写真またはイラスト



※氏名・住所・電話番号ははっきりと記入してください。応募書類の内容は本コンテスト以外の目的では使用しません。