

「地産地消のランチメニュー」料理コンクール献立

氏名	ふりがな	ほその ゆうこ	性別	学校名	観音寺市立観音寺 小学校		
	保護者	細野 裕子	女	学 年	6 年		
	ふりがな	ほその なお	性別	調理時間	60 分		
	児童	細野 菜央	女				
料理名	銭形プレートランチ いりこめし、さやいんげんとにんじんの肉まきandスパゲティ、地魚のたつたあげ、 ブロッコリーのごまあえ・ポテトサラダ、お花の麩のかきたま汁、さぬきひめの赤ワインづけ						
区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方			
★いりこめし⇒琴弾山							
地	米	160 g	70 円	①米はといで分量の水に30分以上つけておく。 ごぼうはさがきにし、水にさっとつけてあくをとり、水切りしておく。 金時にんじん、大根、油揚げは3ミリほどの短冊切りにする。 里芋は皮をむいて5ミリほどのいちよう切りにする。 ②大根菜は彩りよくゆでて刻んでおく。 ③米と調味料、野菜、いりこを加えて炊き、蒸らして軽く混ぜ、最後に大根菜をちらす。			
地	ごぼう	30 g	20 円				
地	金時にんじん	30 g	20 円				
地	大根	40 g	20 円				
地	里芋	50 g	30 円				
	油揚げ	1/6 枚	15 円				
特	いりこ	10 g	10 円				
	濃口しょうゆ	大さじ1弱	5 円				
	酒	大さじ1/2	5 円				
	みりん	小さじ1.5	5 円				
地	大根菜	10 g	— 円				
★さやいんげんとにんじんの肉まきandスパゲティ⇒寛永通宝							
	豚バラ肉	200 g	250 円			①さやいんげんは両端を少し切っておく。金時にんじんはさやいんげんの長さとおさに合わせて細長く切る。両方ともさっとゆでしておく。 ②金時にんじんを真ん中にさやいんげん4本をまわりに置き、豚肉2枚で巻き、フライパンで両面を焼く。塩・こしょうをして、表面が焼ければ、酒、みりん、水少々、しょうゆ、砂糖少しを加えて、蒸し煮のようにして、味をからませる。 ③味がからまれば、肉まき1本を5等分に切る。 ④スパゲティをゆでて、オリーブ油をからめ、塩・こしょうをする。	
地	金時にんじん	1 本	20 円				
地	さやいんげん	16 本	20 円				
	油	小さじ2	5 円				
	塩・こしょう	少々	— 円				
	酒	大さじ2	5 円				
	みりん	大さじ2	10 円				
	しょうゆ	大さじ1.5	10 円				
	砂糖	少々	— 円				
特	スパゲティ	120 g	40 円				
特	オリーブ油	大さじ1	10 円				
★地魚のたつたあげ⇒海							
地	あじ	200 g	300 円	①あじを、酒、みりん、しょうゆに漬けた後、片栗粉をまぶして油で揚げる。 ②レタスを敷いた上に、①を盛り付ける。			
	酒	大さじ1	10 円				
	みりん	大さじ1/2	5 円				
	しょうゆ	大さじ1/2	5 円				
	片栗粉	大さじ2	5 円				
	油	適量	5 円				
地	レタス	4 枚	150 円				
★ブロッコリーのごまあえ・ポテトサラダ⇒松・砂浜							
地	ブロッコリー	1 株	200 円	①ブロッコリーは小房に分け、色よくゆでる。 白ごまを炒ってしょうゆであえる。 ②じゃがいもはゆでてつぶしておく。 きゅうりは粗みじんにする。にんじんも粗みじんにして、じゃがいもと一緒にゆでる。コーンを加え、マヨネーズで和える。			
	白ごま	小さじ2	10 円				
	しょうゆ	大さじ1	5 円				
地	じゃがいも	大1 個	50 円				
地	きゅうり	1/2 本	30 円				
地	にんじん	20 g	10 円				
	コーン	大さじ1	10 円				
	マヨネーズ	大さじ1.5	10 円				

区分	材 料 名	分量(4人分)	材 料 費	作 り 方
★お花の麩のかきたま汁				★お花の麩のかきたま汁
	豆腐	200 g	100 円	①いりこでだしをとり、しめじ、豆腐に火を通し、しょうゆで味つけ、片栗粉でとろみをつけたあと、溶き卵を回し入れ、わかめ、麩、ねぎをちらす。
	わかめ	3 g	15 円	
地	しめじ	1/4 パック	20 円	
地	ねぎ	20 g	5 円	
	麩(花麩)	5 g	10 円	
地	卵	1 個	20 円	
特	いりこ	20 g	20 円	
	片栗粉	小さじ1	5 円	
	しょうゆ	少々	— 円	
★さぬきひめの赤ワインづけ				★さぬきひめの赤ワインづけ
地	いちご(さぬきひめ)	1 パック	250 円	①赤ワインと砂糖を煮立て冷ましておき、さぬき姫をつける。
	赤ワイン	50 cc	10 円	
	砂糖	大さじ2	10 円	
※地:地場産物、特:特産品				
材 料 費 合 計			1,840 円	
◎ポイント				
<p>ふるさと観音寺を料理で表現してみようと思い、琴弾山から寛永通宝を見下ろす風景を家族で考えました。いりこめしをこんもりと盛って琴弾山に。野菜の肉巻きは寛永通宝、スパゲティは砂です。ブロッコリーは松、ポテトサラダはそれに続く砂浜のイメージです。また、魚のたつたあげにレタスを敷いて海に見立ててみました。いちごの中で県下一生産量の多いさぬき姫を赤ワインシロップにつけて、いっそうおいしいデザートにしてみました。</p>				