

令和2年度 ふくしまっ子ごはんコンテスト入賞作品

最優秀賞

中学校の部



福島の恵み弁当

佐々木 碧泉さん

福島市立福島第四中学校 2年

<メッセージ>

旬の野菜をメインに、福島のおいしいものをたくさん詰め込みました。暑い日でもおかずが傷みにくいように、大葉、梅干し、酢を多めに使っています。お弁当箱に詰める際には、使い捨てのカップではなく大葉の葉やレタスを使い、味が混ざらないよう工夫しました。

材料（一人分）・作り方

<ゆかりごはん>

材料（一人分）

- ・ごはん 150g
- ・ごま 適量
- ・梅干しと一緒に漬けたしそ 1枚
- ・手作りゆかり 小さじ1/2
- ・梅干し(小) 1個

作り方

- ①梅干しのしその汁を軽く搾り、耐熱皿にキッチンペーパーを敷いた上に広げておく。
- ②様子を見ながら電子レンジで2～3分加熱する。乾燥するまで、加熱する。
- ③乾燥したら細かくかく。
- ④ご飯と混ぜて弁当箱に盛り、上に梅干しをのせ、ごまを振りかける。

<季節野菜の肉巻き>

材料（一人分）

- ・豚ロース薄切り 2枚
- ・にんじん 12g
- ・酒 小さじ2
- ・塩、こしょう、でん粉、サラダ油 各適量
- ・アスパラガス 1本
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1

作り方

- ①にんじんは、豚肉の幅にひょうし切りにする。アスパラガスも同じ幅に切ってゆでておく。
- ②まな板に豚肉を広げ、人参、アスパラガスを芯にして巻く。塩、こしょう、でん粉をまぶす。
- ③フライパンに油を熱し、②の巻き終わりを下にして、全体を焼く。
- ④調味料を合わせてたれを作り、③にからめる。

<枝豆の卵焼き>

材料（一人分）

- ・たまご 1/2個
- ・塩、こしょう、サラダ油 各適量
- ・枝豆 10粒

作り方

- ①枝豆は、ゆでておく。
- ②卵を割りほぐし、納豆、塩、こしょうを混ぜる。
- ③フライパンに油を熱し、②を焼く。

<いわしのパン粉焼き>

材料（一人分）

- ・いわし（開いてある物） 1尾
- ・梅干し（小） 1粒
- ・スライスチーズ 1枚
- ・オリーブオイル 適量
- ・大葉 1枚
- ・自家製みそ 適量
- ・パン粉 適量

作り方

- ①梅干しを細かくたたき、みそと混ぜておく。
- ②いわしを皮を下にしておき、その上に大葉、①、スライスチーズをのせ、3つ折りにし、つまようじで止める。
- ③耐熱容器に②を入れ、上からオリーブオイルとパン粉をかけて、オーブンで15分程度焼く。

<トマトと夏野菜のチーズ炒め>

材料（一人分）

- ・トマト 中1個
- ・ピーマン 1/4個
- ・とろけるチーズ 1枚
- ・オリーブオイル、チキンブイヨン、塩、こしょう 各適量
- ・なす 1/2本
- ・トマトケチャップ 小さじ1

作り方

- ①トマトは乱切り、ピーマン、なすは1cm幅の輪切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、トマト、なす、ピーマンを入れて炒め、火が通ったら調味料で味を整える。
- ③溶けるチーズをのせ、ふたをしてチーズが溶けるまで加熱する。

<スイートピクルス>

材料（一人分）

- ・きゅうり、かぶ、にんじん、たまねぎ 合わせて約50g
- ・塩 小さじ1/3
- ・サラダ油、酢、砂糖 各小さじ1/3
- ・こしょう、レモン汁 適量

作り方

- ①きゅうり、かぶ、にんじん、たまねぎは、食べやすい大きさに切る。塩をふり、しばらく置く。
- ②水分が出たら絞り、他の調味料を合わせ、漬けておく。

優秀賞

* 最終審査は11月10日でしたが、コンテストの応募期間が7月1日～8月29日のため、使用する食材が一部変更になっています。

ネーミング 受賞者 学校名・学年	できあがり写真	献立名	メッセージ (特徴や工夫)
祖母の秘伝の味弁当 田村市立 常葉中学校 3年 木幡 紅亜さん		<ul style="list-style-type: none"> ・桜色ご飯 ・三種きのこの卵焼き ・じゅうねん和え ・おから炒め ・いかにんじんのかき揚げ 	田村市の名産品のじゅうねん、おからをたっぷり使ったり、郷土料理の使ったお弁当です。祖母直伝の料理に、桜えびで春らしさを表現したり、中通りの郷土料理のいかにんじんをかき揚げにアレンジしました。多くの人に伝統料理を受け継いでほしい気持ちを込めました。ぜひ、ご賞味あれ!!
福島エール弁当 会津若松市立 第三中学校 2年 佐々木 望奈 さん		<ul style="list-style-type: none"> ・こづゆの炊き込みご飯 ・いかにんじん春巻き ・カラフル豆腐しゅうまい ・オクラとじゃこの卵焼き ・そえ野菜、果物 	会津地方の郷土料理であるこづゆや中通り地方の郷土料理であるいかにんじんをアレンジしました。また、いわきの特産品である梨も入っています。福島県のおいしい物が一度に味わえるお弁当です。山塩やアスパラガス、会津地鶏などの地元の食材もたっぷりです。
愛情たっぷり南会津のわっぱめし弁当 下郷町立 下郷中学校 2年 佐藤 桃奈 さん		<ul style="list-style-type: none"> ・わっぱめし ・つと豆腐となすの田楽 ・ミニトマトのミニ巻き串 ・余時きゅうりの麴漬け ・果物 	下郷町で養殖しているニジマスの塩麴焼き、祖母が作った切り干し大根とこんにゃくの煮物、梅味卵のわっぱめしです。自家製梅漬けで作った梅味卵の傷みにくい工夫は、祖母から教えてもらいました。南会津名産品つと豆腐となすの田楽、畑の野菜のうまみたっぷりの愛情弁当です。
いわきを味わう 郷土料理弁当 いわき市立 植田中学校 2年 鈴木 心彩 さん		<ul style="list-style-type: none"> ・五目飯 ・秋刀魚のポーポー焼き ・いわきねぎのマヨ焼き ・おくらのごま和え ・プチトマトの甘酢漬け 	いわき市の郷土料理、旬野菜を使った料理をお弁当に詰めました。秋刀魚のポーポー焼きは祖母直伝の3枚おろしを教えてください、昔ながらのレシピで仕上げました。旬野菜は素材の甘みや食感を引き出しました。いわき市の「美味しい」を味わって欲しいです。



優良賞

ネーミング 受賞者 学校名・学年	できあがり写真	献立名	メッセージ (特徴や工夫)
免疫力を高める食材たくさん弁当 白河市立 白河中央中学校 3年 岸波 優奈 さん		<ul style="list-style-type: none"> ・梅ごはん ・ピーマンのつくね風鶏ひき詰め ・いんげん、もやし、しめじのナムル ・かぼちゃのきゅうり巻きサラダ ・おくらの卵焼き ・ブロッコリーのピーナッツ和え ・そえ野菜 	祖母が作ったお米や野菜や、きのこなどを使って免疫力を高められるお弁当にしました。このお弁当を食べて、免疫力を高めて、風邪や病気になりにくい体を作って欲しいと思います。卵焼きを仕上げるときに、おくらのスライスのをせて、彩りよくなるように工夫しました。
自家製野菜のパワーアップ弁当 南会津町立 荒海中学校 1年 山内 颯雅 さん		<ul style="list-style-type: none"> ・どうもろこしご飯 ・いんげんと人参の肉巻き ・なすとししとうの揚げ浸し ・かぼちゃのそぼろ煮 ・焼きズッキーニのマリネ 	野菜は自家製の野菜を使用しました。食材は、油で揚げたり焼いたりすることで、傷みやすい夏野菜の水分をしっかり飛ばして、暑い夏でも安心して食べられる弁当にしました。マリネは、保存も出来るため、暑い夏にさっぱりと食べることが出来ます。
いざ出陣！野馬追弁当 南相馬市立 鹿島中学校 2年 渡邊 兼治 さん		<ul style="list-style-type: none"> ・相馬きゅうりごはん ・かつおの揚げ煮 ・栗入り卵焼き ・塩こんぶ入り豆腐ハンバーグ ・ほっき貝とブロッコリーの和え物 ・そえ野菜 	相馬地方の伝統行事である相馬野馬追の出陣膳を、地元の野菜や加工品を使いアレンジしました。出陣膳は「打ちあわび、栗、干し昆布、豆腐、きゅうり」ですが、あわびの代わりにほっき貝を使用しました。かつおの揚げ煮は、野馬追が近づくと、給食にも出るメニューです。
いわき特産物弁当 いわき市立 泉中学校 1年 斉藤 寿馬 さん		<ul style="list-style-type: none"> ・カリカリ梅ごはん ・秋刀魚のポーポー焼き ・とっくり芋の巾着揚げ ・しいたけと大豆のガーリック炒め ・トマトと野菜のマヨソテー ・そえ野菜 ・果物 	地元の野菜やきのこ、福島県産の食材を使いお弁当を作りました。いわきの郷土料理である秋刀魚のポーポー焼きは、卵を加えて、ふわっと仕上がるように工夫しました。いわきの特産のとっくり芋は、揚げしゅうまい風にしたことにより、芋のほくっとした食感を楽しむことが出来ます。

