

わかめいなり三陸包み弁当

岩手県立遠野緑峰高等学校3年

熊谷 侑奈

〈高校生部門 入選〉

アピールポイント

私の家では、人が集まるといなりずしを作ります。大祖母が亡くなってからその仕事が私に代わり、何度もいなりずしを作ってきました。私は浜っ子なので三陸を離れてしまった親戚や岩手に来たばかりの人にもわかめを楽しんでもらいたいと思い使用しました。

使用した岩手県産の食材

三陸産わかめ、岩手県産しいたけ、岩手県産合いびき肉

講評

・三陸産わかめ入りのいなりずしや、しいたけのはさみ揚げなど、県産食材を活用・工夫した料理が盛り込まれている。
・お弁当としてまとまりがある。

入賞のコメント

我が家の自慢のいなりずしと地元で取れたわかめ、他のおかずもほぼ全て岩手県産の材料を使用して、故郷愛を詰め込みました。このお弁当と浜っ子魂で県外に出た方や、別の地域の方にも岩手を感じてもらいたいです。

～レシピ～

材 料

《2人分の値段 243円》

| | | | |
|-------------|-----|---------|-----|
| ★しいたけのはさみ揚げ | | ★野菜の卵巻き | |
| しいたけ | 中4個 | いんげん | 2本 |
| 合い挽き肉 | 50g | にんじん | 12g |
| にんじん | 13g | 卵 | 1個 |
| 卵 | 適量 | 砂糖 | 適量 |
| 塩 | 適量 | | |
| こしょう | 適量 | ★いなりずし | |
| 小麦粉 | 適量 | いなりずしの袋 | 6枚 |
| パン粉 | 適量 | ご飯 | 適量 |
| 油 | 適量 | 紅しょうが | 適量 |
| | | わかめ | 適量 |
| ★わかめと春菊の和え物 | | 醤油 | 適量 |
| わかめ | 10g | | |
| 春雨 | 1g | ★他 | |
| 醤油 | 適量 | さつまいも | 30g |
| 酢 | 適量 | プチトマト | 2個 |
| | | ブロッコリー | 2個 |

作り方

- ★しいたけのはさみ揚げ
1. しいたけを半分に切る。
 2. ひき肉と炒めたにんじんに塩こしょうをし、混ぜる。
 3. 2 で作ったタネをしいたけで挟む。
 4. 小麦粉・卵液・パン粉の順で衣をつける。
 5. 揚げる。

- ★わかめと春菊の和え物
1. 春雨・わかめを茹でて水でさらす。
 2. 醤油・酢をかけ馴染ませる。

- ★野菜の卵巻き
1. にんじん・いんげんを茹でる。
 2. 卵に砂糖を混ぜて焼き、1 を巻いて切る。

- ★いなりずし
1. 刻んだ紅しょうがとご飯を混ぜる。
 2. わかめをしょうゆで煮たものとご飯を混ぜる。
 3. 1・2 をいなりずしの袋に詰める。

- ★他
- さつまいもを蒸かす。
ブロッコリーを茹でる。