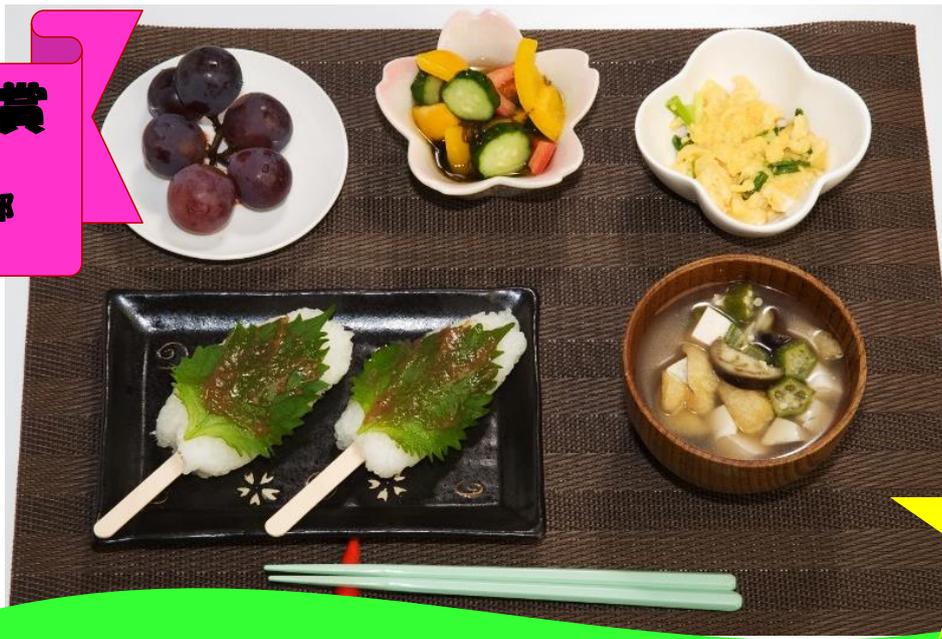


平成30年度 ふくしまっ子ごはんコンテスト入賞作品

最優秀賞

小学校
上学年の部



福島伝統料理！夏バテ予防のカラフルご飯

門脇 夢奈 郡山市立朝日が丘小学校・6年	
<メッセージ> 福島の伝統料理の「しんごろう」を作りました。ふつうは、みそをぬりますが、夏でもさっぱり食べられるように、梅をのせてみました。他にも夏野菜をもずく酢で和えて、朝でもすぐ作ることでできる料理を考えてみました。	
材料（一人分）・作り方	
<しんごろう> 【材料】 （一人分） ・米 80g ・しそ 2枚 ・ねりうめ 4g 【作り方】 ①ご飯をラップにとり、つぶしながら棒につけていく。 ②フライパンで焼き色をつける。 ③しそをのせ、ねりうめをぬる。	<カラフルサラダ> 【材料】 （一人分） ・きゅうり 1/8本 ・パプリカ 1/8個 ・トマト 1/4個 ・もずく酢 30g 【作り方】 ①きゅうり、パプリカ、トマトを一口大に切る ②もずく酢で和える。
<なすとオクラのみそ汁> 【材料】 （一人分） ・なす 1/4本 ・オクラ 1本 ・油揚げ 1/4枚 ・とうふ 30g ・みそ 5g ・こんぶ 5cm×5cm ・かつおぶし 2g ・水 125cc 【作り方】 ①こんぶとかつお節でだしをとる。 ②だし汁に、具材を入れ煮て、みそを入れる。	<いり卵> 【材料】 （一人分） ・卵 1個 ・小ねぎ 1本 ・塩、さとう、しょうゆ 少々 ・だし汁 大さじ1 ・油 小さじ1/2 【作り方】 ①材料を全て混ぜる。 ②フライパンに油をひき、①を流し入れ、やわらかい卵に仕上げる。
<くだもの（ぶどう）>	
<審査員長のコメント> 調理台の上が常に整理・整頓されており、余計な材料も置いてないため、調理作業が非常に効率的に進んでいた。だし汁をとるときもきちんと水を計量し、だしパックに対して適切な量で行うなど食材の計量が正確であった。しんごろうの形もよいが、味付けのうめと大葉の相性が抜群でおいしかった。全体の色彩も鮮やかで食欲をそそる仕上がりがであった。	

* 最終審査は10月14日でしたが、コンテストの応募期間が7月2日～8月30日のため、使用する食材が一部変更になっています。

優秀賞

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 (朝ごはんの特徴や工夫)
おじいちゃんおばあちゃんの畑で採れた食材を使った、夏バテ予防ご飯！ 白岩 杏々佳さん 田村市立 船引小学校6年		<ul style="list-style-type: none"> ○ ごはん ○ じゅうねんみそ ○ ぐたくさんみそ汁 ○ オムレットマトソース ○ いんげんのじゅうねんみそあえ ○ つけもの ○ ヨーグルト 	食材のほとんどをおじいちゃんとおばあちゃんの畑で採れたおいしい物を使用しました。また、田村市の特産物であるじゅうねんも使いました。色々な種類の野菜を食べることで、体の調子も良くなるのではないかと考えて作ったメニューです。
夏野菜たっぷり朝ごはん ウオード琴乃さん 中島村立 滑津小学校 5年		<ul style="list-style-type: none"> ○ トマトの炊き込みごはん ○ なすとオクラのみそ汁 ○ さばときゅうりの和え物 ○ ピーマンの巣ごもり卵 ○ もも 	私がこの朝ごはんでは工夫した部分は、身近にある食材を使ったということです。自分が住んでいる中島村の特産物や祖父母が作ってくれた野菜、母の実家でとれた卵などを使用しました。かつ、忙しい時間でも作ることができるよう、時短も心がけました。
1日元気！スタミナ朝ごはん 宮島 清良さん 南会津町立 田島小学校 4年		<ul style="list-style-type: none"> ○ ごはん ○ おくらのねばねば汁 ○ 車ふのソースカツ ○ 見た目はかわいいコロコロサラダ ○ ヨーグルト 	私はソースカツ丼が好きなので、お肉のかわりになる食材は何かと考え、若松のおばあちゃんがよく使っている「車ふ」を思いつき使うことにしました。ソースカツとオクラのねばねば、サラダのピリカラで1日元気に過ごせるスタミナ朝ごはんを作りました。

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 (朝ごはんの特徴や工夫)
国見ごはん 朽木 紗雪さん 国見町立 国見小学校 6年		<ul style="list-style-type: none"> ○ 油ふ井 ○ かぼちゃのみそ汁のすいとん ○ サラダで元気！りっちゃんサラダ ○ いちじくのヨーグルト 	私は、国見町食卓図かんの中から、国見町の人たちの考えたレシピを作ってみました。国見町は宮城県のとおりなので、油ふを使った料理をよく食べます。油ふを肉のかわりに使ったので、ヘルシーになっていると思います。

<p>夏野菜たっぷり朝ごはん</p> <p>須賀 光さん</p> <p>郡山市立高倉小学校 6年</p>		<ul style="list-style-type: none"> ○ ごはん ○ みそ汁 ○ みそカンプラ ○ ゴーヤのピカタ ○ トマトのサラダ ○ だしふりかけ 	<p>おじいちゃんへの感謝の気持ちをこめて、おじいちゃんが作ってくれた野菜をたっぷり使いました。家族が夏バテしないようにと願いをこめて、こん立を考えました。また、みそ汁で使っただしパックで、カルシウムたっぷりのふりかけを手作りました。</p>
<p>野菜たっぷり食欲もりもり朝ごはん</p> <p>佐藤 桃奈さん</p> <p>下郷町立旭田小学校 6年</p>		<ul style="list-style-type: none"> ○ ドーナツおにぎり ○ みそ汁 ○ かぼちゃとピーマンのオープン焼き ○ トマトときゅうりのサラダ ○ くだもの 	<p>野菜は全部我が家の畑のものを使用し、会津の伝統野菜の余蒔きゅうりも使い、旬の味を楽しみ、熱中症予防になるようにした。朝は食欲がないのでごはんをドーナツ型にし、オープントースターで手軽に調理するなど朝ごはんを楽しく作り食べられるように工夫した。</p>
<p>福島の美味しさいっぱい朝御飯</p> <p>吉川 日葵さん</p> <p>いわき市立小名浜第一小学校 6年</p>		<ul style="list-style-type: none"> ○ しらす御飯 ○ みそ汁 ○ 野菜のおやき ○ なしのサラダ 	<p>ぼくが住んでいるいわきでとれた野菜や、福島県産の食材をなるべく使って、おいしく栄養たっぷりの朝ごはんが作れないかと、こん立を考えました。夏は桃のサラダにしましたが、今回は季節を考えてなしのサラダにして、おいしくできたとと思います。</p>

佳作

<p>自然がいっぱい朝ごはん</p> <p>花澤 幾咲さん</p> <p>相馬市立大野小学校 6年</p>		<ul style="list-style-type: none"> ○ おにぎり ○ みそ汁 ○ 卵焼き ○ さば缶夏いため ○ 生のり酢のもの ○ 漬け物 	<p>みそは、昨年自分で作って保存しておいたもの、大葉とおくらは自宅で育てたもの、米とトマト、なす、きゅうりは、おじいちゃんが育ててくれたものを使用しました。こんぶや厚けずりなども、よくかんで食べられる大きにしました。</p>
--	---	---	---