

平成29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



野さいを食べて暑い夏を乗りきろうごはん

大東 咲来さん

只見町立明和小学校・4年

<メッセージ>

只見の郷土料理の「なんばんぜい」を作り、自家製夏野菜をたくさん使った色どりと栄養のバランスを考えたメニューにしました。固い野菜は、レンジで加熱して調理時間を短くしました。

材料（一人分）・作り方

<豆鮭ごはん>

【材料】（一人分）

・ごはん 120g ・枝豆 大さじ1
・鮭フレーク 大さじ1 ・白ごま 少々

【作り方】

①ごはん、鮭フレーク、枝豆を混ぜ盛り付け
白ごまをふりかける

<みそ汁>

【材料】（一人分）

・じゃがいも 1/4個 ・えのきだけ 15g
・卵 1/4個 ・かつお節 2.5g
・みそ 大さじ1 ・こんぶ 1.5g
・水 200cc

【作り方】

①こんぶとかつお節でだしをとる。
②じゃがいもは一口大にカットして電子レンジで加熱する。
③だし汁に、じゃがいもとえのきだけを入れて煮立たせる。
④沸騰したら、卵を混ぜながら入れる。
⑤火を止めてみそをといて入れる。

<はんぺんバーグ>

【材料】（一人分）

・はんぺん 50g ・マヨネーズ 小さじ1
・とうもろこし 大さじ1/2 ・しょうゆ 少々
・しそ 1枚

【作り方】

①つぶしたはんぺんにととうもろこし、みじん切りのしそ、マヨネーズ、しょうゆを入れてこねて、ハンバーグにする。
②フライパンでこげ目がつくまで焼く。

<なんばんぜい>

【材料】（一人分）

・きゅうり 1/4本 ・なす 1/4本
・しそ 2枚 ・かつお節 少々
・しょうゆ 小さじ3/4

【作り方】

①なす、きゅうりはせん切りにして、水にさらしておく。
②水気を切り、かつお節、しょうゆを混ぜる。

<ピーマン炒め>

【材料】（一人分）

・ピーマン 1/2個
・ベーコンハーフ1枚 ・塩こしょう 少々

【作り方】

①ピーマンは種を取り、千切りにする。ベーコンは短冊切りにする。
②ベーコンを炒め、油が出てきたらピーマンを入れる。塩こしょうで味付けする。

<かぼちゃきんぴら>

【材料】（一人分）

・かぼちゃ 45g ・しょうゆ 小さじ1/2
・さとう 小さじ1/2 ・サラダ油 大さじ1
・黒ごま 少々

【作り方】

①かぼちゃは細切りにして電子レンジで90秒間加熱する。
②フライパンに油をひいて揚げ焼きにし、こんがりしてきたら、弱火にし、しょうゆ、さとうで味付けして、黒ごまをかける。

<審査員長のコメント>

使用材料がきちんと調理台に揃えてあり、包丁もプロが使用するような素晴らしい包丁を使っていました。なすときゅうりが、同じ大きさに切っていたため、味のしみこみ具合も良かったです。みそ汁に溶き卵を入れる時、菜箸で押さえながら、ふわっと仕上がるようにするなど、料理の基本がきちんと身に付いていました。

* 最終審査は10月15日でしたが、コンテストの応募期間が7月3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)
<p>時短、簡単バランスご飯</p> <p>馬場 晶珠さん</p> <p>須賀川市立第二小学校 6年</p>		<ul style="list-style-type: none"> ○ しらす丼 ○ みそ汁 ○ とろ～りピーマン ○ 人参卵焼き ○ 袋でサラダ 	<p>朝はとても忙しいので、レンジやビニール袋などを使い、簡単で時間の短縮になる調理方法にしてみました。また、ピーマンや人参が苦手な人にもおいしく食べてもらえるように、とろみをつけたり、混ぜ込んだりして工夫しました。</p>
<p>元気100倍朝ご飯！</p> <p>白岩 芽生さん</p> <p>田村市立常葉小学校 6年</p>		<ul style="list-style-type: none"> ○ かぼちゃのたきこみごはん ○ じゅうねん風味のみそ汁 ○ オムレツ野菜ソース ○ トマトときゅうりのサラダ ○ パナナヨーグルト 	<p>夏野菜をたくさんとれるように、野菜を細かくしてソースにしました。福島県の伝統的な食べ物「じゅうねん(エゴマ)」の風味を生かし、みそ汁を作りました。かぼちゃのたきこみごはんは、かぼちゃを一度取り出し、最後に盛り付けるのがポイントです。</p>
<p>夏野菜たっぷりご飯</p> <p>高根沢 然さん</p> <p>西郷村立米小学校 5年</p>		<ul style="list-style-type: none"> ○ ごはん ○ みそ汁 ○ トマトのココット ○ サラダ ○ 桃 	<p>毎年夏になるとおじいちゃんの家で菜園で沢山の野菜が実るので、出来るだけ多くの夏野菜を使って作りました。朝食なので、手早く簡単に作ることができて、彩りも良くなるように工夫しました。</p>
<p>ぼくが植えてぼくが掘った！ジャガイモメニュー</p> <p>佐藤 優雅さん</p> <p>会津若松市立一箕小学校 6年</p>		<ul style="list-style-type: none"> ○ ごはん ○ みそ汁 ○ ふのお好み焼き風 ○ シャキシャキサラダ ○ デザート 	<p>毎年、いも掘りの手伝いはしていましたが、今年はいも植えから手伝いました。ぼくが作ったじゃがいもを使ったメニューを考えました。おばあちゃんからもらった「ふ」を使って、お父さんやお兄ちゃんも大好きなお好み焼き風のたまご料理にしました。</p>

優良賞

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)
<p>元気になれる栄養満点朝ご飯</p> <p>矢野 結楓さん</p> <p>福島市立 福島第二小学校 6年</p>		<ul style="list-style-type: none"> ○ イカ人参まぜご飯 ○ みそ汁 ○ 卵焼き ○ サバサラダ ○ 棒きゅうり ○ ヨーグルト 	<p>スポ少を頑張っている妹のため、筋力アップや疲労回復できるメニューにしました。祖父母が作ってくれた米や野菜、梅、郷土料理のいか人参を使って栄養満点に作りました。前日に作ったおかずをアレンジしたり、さばの缶づめを使ったりして、時間を短縮する工夫をしました。</p>
<p>野菜いっぱい！美人になれる朝ごはん！？</p> <p>上遠野 愛和さん</p> <p>小野町立 小野新町小学校 6年</p>		<ul style="list-style-type: none"> ○ オムライス ○ スープ ○ サラダ ○ ドレッシング ○ コロコロじゃがいも ○ フルーツ（すいか） ○ 牛乳 	<p>美女伝説の町、地元小野町で採れた野菜をたくさん使いました。野菜を食べやすく調理することでたくさん食べて、心も体も小野小町に負けないくらいきれいになりますように・・・！！</p>
<p>家にある物かんたんお手軽モーニング</p> <p>宮本 花名さん</p> <p>南会津町立 田島小学校 6年</p>		<ul style="list-style-type: none"> ○ ご飯 ○ みそ汁 ○ 卵焼き ○ なす、トマトのチーズ焼き ○ オクラ納豆 ○ ブルーベリーヨーグルト 	<p>家の畑でとれた夏野菜と地元南会津でとれた食材を使って、家にある物で簡単に作ることでできるメニューを意識しました。ポイントは、祖父母手作りの梅干しと難のがれの朝茶も取り入れました。</p>
<p>小さい子でも作れる！簡単しらす丼</p> <p>石井 菜花さん</p> <p>いわき市立 平第二小学校 6年</p>		<ul style="list-style-type: none"> ○ しらす丼 ○ みそ汁 ○ 卵焼き ○ きゅうりのつけ物 	<p>だし巻き卵は、簡単に作るために巻かないで焼き、余熱を利用して形を作りました。しらす丼は小さい子でも作れるように火を使わないメニューにしました。野菜の下ゆでは、電子レンジで調理しました。つけ物は、前日の夜に仕込んで、味をなじませました。</p>

