

「札幌市お弁当プロジェクト」(一般市民の部)

弁当の名前

② 秋の彩り弁当 I

出来上がり写真



献立名

- ・ 変わり茶飯
- ・ 鮭の塩麴漬け
- ・ 彩り野菜の卵寄せ
- ・ さやいんげんの塩昆布和え
- ・ 舞茸入り金平

食材費(1人分あたり)

206.8 円

※濃口醤油、さとう、みりん、酒、こしょう
唐辛子を除く

材料(1人分)

- ・ 変わり茶飯
 - 米 90g
 - ほうじ茶 2g
 - 熱湯 300cc
 - 小揚げ 3g
 - 釜ゆでしらす 6g
- ・ 鮭の塩麴漬け
 - 生鮭 45g
 - 塩麴 9g(大さじ1/2)
 - 麴 200g
 - 塩 50g
 - 水 300cc
 - キャベツ 10g
- ・ 彩り野菜の卵寄せ
 - かぼちゃ 25g
 - 玉葱 15g
 - 赤ピーマン 5g
 - 緑ピーマン 5g
 - マヨネーズ 6g(大さじ1/2)
 - こしょう 少々
 - 卵 25g(1/2個)
 - 昆布茶 0.2g
- ・ さやいんげんの塩昆布和え
 - さやいんげん 30g
 - 塩昆布 0.5g
 - 昆布茶 0.5g
- ・ 舞茸入り金平
 - ごぼう 20g
 - にんじん 12.5g
 - 舞茸 10g
 - しょうゆ 3g
 - さとう 1.5g
 - みりん 3g
 - 酒 2.5g
 - ごま油 2g
 - 輪切り唐辛子 少々
 - いりごま 1.5g

作り方

- ・ 変わり茶飯
 1. ほうじ茶の抽出液で米を炊く。
 2. 炊きあがったご飯を人肌程度まで冷ましておく。
 3. 0.5 cm角に切った揚げとしらすをアルミホイルの上に広げ、オーブントースターで香ばしく焼く。(約3分)
 4. 2に3を加え、軽く混ぜ合わせる。
- ・ 鮭の塩麴漬け
 1. ポリ袋に生鮭、塩麴を入れ、空気を抜いて一晩冷蔵庫に入れておく。
 2. アルミホイルに漬けておいた鮭と4 cm角にザク切りにしたキャベツを置き、グリルで焼く。キャベツは鮭についた塩麴で味付け。
- ・ 彩り野菜の卵寄せ
 1. かぼちゃは1×2 cm大の薄切り、玉葱は0.5 cm角のあられ切り、赤・緑ピーマンは2 cm長さのせんざりにする。
 2. 1の緑ピーマン以外の野菜を300ml位入る容器に入れ、マヨネーズ、こしょうを加えよく混ぜ合わせた後、ラップなしでレンジで2分加熱する。(2人分の分量の場合)
 3. 2に緑ピーマン、卵、昆布茶を入れよく混ぜ合わせ蓋をし、レンジで1分30秒加熱する。(2人分の分量の場合)
- ・ さやいんげんの塩昆布和え
 1. さやいんげんは3センチ長さに切り、ゆでた後しっかり水気を切っておく。
 2. 1に昆布茶、塩昆布を加え、和える。
- 舞茸入り金平
 1. ごぼうは3 cm長さのせん切りにし水につけあく抜きする。にんじんは3 cm長さのせん切りにする。舞茸は3 cm長さのうす切りにして、さつとゆで、水気を切っておく。
 2. 1をごま油で炒め(中火)、調味料、唐辛子を加え、ふたをして煮る。
 3. 火を止め、いりごまをひねりながら加え、軽く混ぜる。

工夫点(アピールポイント)

1. 用いる食材(生鮭・舞茸等)や彩りを工夫することで(茶飯:収穫後の大地、卵寄せ・金平:秋の野山)、季節感を出すようにした。
2. 野菜の甘味、マヨネーズのこく、塩麴や昆布茶の旨味を利用したり、しらすや塩昆布で味にアクセントをつけることで使用する塩分を抑えた。(2.2g)
3. 野菜から水分が出にくいよう、卵で固めたり、液体調味料(しょうゆ)を使用しない和えものをおかずに取り入れた。
4. 調理時間を短縮するために(・常備菜のきんぴらや、当日は焼くだけの魚料理をとり入れた。・アルミホイルの使用や、一つ容器で調理(卵寄せ)することで、洗い物をすくなくするようにした。・使用する熱源を分散し(ガスコンロ・グリル・オーブントースター、電子レンジ)同時に調理が進行するようにした。