

氏名：佐々木 文枝 様 (福島県)

お弁当の題名

ふくしまの『さるかに合戦』

お弁当の内容

材料 (地産品には○印を付けてください) ・ 作り方 (簡単で結構です)

こごゆ ご飯 { 会津米、貝柱、しほや、酒、人参、のり、干ししいたげ、きくらげ }

さつまいも きんとん { さつまいも、黒ごま、のり、くらげの突、砂糖 }

卵焼き { 会津地鶏の卵、のり、たまご、砂糖、ケチャップ }

里芋の 中お味噌 田楽 { 里芋、お味噌、中玉、砂糖、おん }

その他 { フロッツリー、人参、ピーマン、カニカマ、さつまあげ、レタス、ミニトマト }

- <こごゆご飯>
- ・ 貝柱、干ししいたげ、きくらげは水に戻しておく。
 - ・ 貝柱の汁に、人参、小ぶりのきくらげ、干ししいたげを入れて人参が煮えたら、しほやで味をつける。
 - ・ 米と一緒に合わせて炊き込む。
- <さつまいもきんとん>
- ・ くらげの突と一緒にさつまいもを煮ておろす。
 - ・ 砂糖を加えて、くらの酢をつき、黒ごまを飾りつける。
- <里芋の中お味噌田楽>
- ・ 小さめの里芋を蒸す。
 - ・ 中お味噌を作って、のせる。
- 材料原価 300 円程度

子どもが保育園の発表会で『さるかに合戦』の劇を行ったので、それを弁当で再現してみました。会津の郷土料理 こごゆを ご飯にアレンジしたり、田楽を取り入れたりしてみました。栄養バランス、色づきも工夫しました。このお弁当を保育園に持参した子どもも、とへって喜んでました。周りの子どもも、自分たちが行った劇とあって大盛り上がりでした。

