第４回全国こどものための愛情弁当コンテスト

大浦の飯野さんが優良賞

優良賞を受賞した飯野沙矢佳さん

第４回全国こどものための愛情弁当コンテスト（公益社団法人日本調理師会主催）の表彰式が６月24日に東京都のアルカディア市ケ谷で行われ、大浦の飯野沙矢佳（さやか）さん（31）が優良賞に選ばれました。

このコンテストは「応募者の地元の地産品を取り入れること」「見て楽しい、食べて元気になれること」などの条件で子ども向け弁当のアイディアを全国から募り、各地の地産品や栄養バランスのとれた弁当づくりに興味を持たせ、親子の愛情を深めることを目的としたものです。第４回は応募総数２３２０点の中から書類審査によって最優秀賞、優秀賞、優良賞が選ばれました。

「インターネットで偶然知りました。いつも作っているお弁当が応募要件に合っていたので、それならやってみるか、と応募してみました」と参加のきっかけについて話す飯野さん。普段から冷凍食品はできるだけ使わず、手作りにこだわりつづけます。その理由は「山田にはおいしい食材がたくさんあります。また、子どもが食べやすい小さい形にして、苦手な食材を好きなおかずに混ぜることで、気にせず食べてくれるようになるんです。それには手作りが一番」。

最後に、優良賞受賞について感想を伺うと「入賞の連絡があったときは驚きました。とても励みになります。これからも家族のために、楽しくおいしいお弁当づくりをがんばらないと」と、笑顔で答えてくれました。

キッチンスタジオ ハーモニー 特別版

今号のこのコーナーでは、第４回全国こどものための愛情弁当コンテストで優良賞に選ばれた飯野さんの作品「いっぱい食べて大きくなってね！！」を紹介します。食べると元気になる弁当を、皆さんもできるだけ地産品を使用してチャレンジしてみてはいかが。

いっぱい食べて大きくなってね！！

【材料（分量は皆さんのお好みに合わせて）】

- **おにぎり**…米、新巻鮭、塩わかめ、白ゴマ、海苔
- **メンチカツ**…豚ひき肉、シイタケ、ゴボウ、ネギ、玉ネギ、卵、パン粉、ごま油
- **かぼちゃの煮物**…カボチャ、煮干し、砂糖、酒、しょうゆ
- **ほうれん草のバターソテー**…ホウレンソウ、コーン、ニンジン、バター、塩、コショウ
- **その他のおかず**…子供ウインナー、お花のハム

【作り方】

・おにぎり

ほぐした新巻鮭と白ゴマ、塩わかめと白ゴマをそれぞれご飯と混ぜ合わせて小さく握る。出来上がったおにぎりに海苔で顔を作る。

・メンチカツ

豚ひき肉にみじん切りしたシイタケ、ゴボウ、ネギ、卵、パン粉、ごま油を混ぜ合わせ、一口大に丸めてパン粉を付けて揚げる。

・かぼちゃの煮物

煮干しでだしを取り、砂糖、酒、しょうゆでカボチャを煮付ける。

・ほうれん草のバターソテー

バターでホウレンソウ、コーン、ニンジンを炒め、塩、コショウで味を調える。

＜盛り付け＞

２種類のおにぎりは、交互に並べると彩りが良くなります。また、お弁当のすき間に子どもの好きなウインナーとハムを入れます。メンチカツにはお好みによりケチャップやソースで味付けを。