

# ふくしま ヒーローズ弁当 レシピ

※すべて材料は4人分

ヒーロー達の想いの詰まった農林水産物を使った、おいしいお弁当です。  
みんなで食べよう、ふくしまの恵み。



## ● 地鶏のから揚げ

- 地鶏もも肉…1枚
- 下味…(生姜・ニンニク:各1片、醤油:大さじ1、酒:大さじ1)
- 卵…1コ
- A…(米粉・小麦粉:各1カップ)
- 揚げ油…適宜

### 【作り方】

- ①地鶏は一口大に切って、下味と一緒に漬けこみ、30分程置く。水気を拭きとる。
- ②卵をボウルにときほぐし、①と合わせる。
- ③Aを合わせたボウルに、②から鶏肉を取り出して、粉を均一にまぶす。
- ④揚げ油を180℃に熱し、表面が固まるまで揚げて取り出し、再び揚げてこんがりきつね色になったら揚げ油から取り出す。

※ポイント：鶏肉を揚げる時に、二度揚げにしてジューシーに仕上げましょう。

## ● ゴボウとニンジン牛肉巻き

- 牛肩ロース肉すき焼き用…4枚
- ゴボウ…1/2本
- ニンジン…1/2本
- 煮汁(だし汁:1カップ、砂糖:大さじ2、薄口しょうゆ:大さじ1、みりん:大さじ1)
- 小麦粉…適宜
- サラダ油…大さじ1
- 照り焼きダレ…(醤油:大さじ2、みりん:大さじ2、砂糖:大さじ1)

### 【作り方】

- ①ゴボウとニンジンは1cm角×10cm長さの棒状に切り、煮汁を合わせて汁けがほとんどなくなるまで煮る。パットなどに移して冷ましておく。
- ②牛肩ロース肉を広げ、ニンジンとゴボウが交互に見えるようにおき(ニンジンとゴボウ各2本ずつ。肉の大きさによっては各1本ずつ)。牛肩ロース肉を斜めにくるくる巻いてニンジンとゴボウを包む。
- ③②に小麦粉をまぶす。フライパンにサラダ油を熱し、表面がこんがり色づくまで焼く。照り焼きダレの材料を合わせて、フライパンに加え、とろみがつくまで肉巻きを転がしながら味をなじませる。
- ④粗熱が取れたら斜め半分にカットする。

※ポイント：牛肩ロース肉をニンジンとゴボウに巻く時はゆるくならないようにしっかり巻きましょう!切った断面が美しくなります。

## ● なめごと小松菜のおひたし

- なめこ…1パック
- 小松菜…1ワ
- 合わせ調味料…(だし汁:1カップ、醤油:大さじ1.5、みりん:大さじ1)

### 【作り方】

- ①なめごと小松菜を水洗いする。
  - ②湯を沸かし、小松菜を茹でて水に取る。同じ湯でなめこを湯通しする。
  - ③小松菜は水気を絞って4cmの長さに切ってさらに水気を絞る。
  - ④合わせ調味料を合わせ、茹でた小松菜となめこを加えてかき混ぜ、味をなじませる。
- ※ポイント：お弁当でないときは合わせ調味料を煮立たせ、切った小松菜となめこを加えて煮びたしにすると簡単です。

## ● 桃のコンポート

- 白桃…2コ
- 煮汁(砂糖:1カップ、水:3カップ、レモン:1/2コ)

### 【作り方】

- ①白桃は皮をむいて種を取る。
  - ②煮汁を煮立たせて、①を入れて落し蓋をして煮汁にとろみがつくまで弱火で煮る。
  - ③よく冷やしていただきます。
- ※ポイント：白桃は煮崩れないように、沸騰までは強火、沸騰したら弱火にして落し蓋をして煮ましょう。ちょっと固めに煮て火を止め、余熱で火を通すとちょうどよい硬さになります。煮汁に漬けたまま冷ましてください。

## ● タコ・キュウリ・トマトのマリネ

- 水ダコ(足)…1本(約150g)
- キュウリ…1本
- トマト…1コ
- タマネギ…1/4コ
- マリネ液(米酢:大さじ1、粒マスタード:小さじ2、砂糖:小さじ1、塩:コショウ:少々、オリーブオイル:大さじ1)

### 【作り方】

- ①水ダコはそぎ切りにする。キュウリは縦半分に分けて1cm幅の半月切りにする。トマトは1.5cm角切りにする。タマネギはみじん切りにする。キュウリとタマネギは塩少々(分量外)を振って、水気が出たら拭き取る。
  - ②マリネ液を合わせて、①を漬けておく。
- ※ポイント：キュウリとタマネギは塩を振って水分を抜いてからマリネ液につけると味がしみ込みやすくなります。

## ● アスパラガスとカニの卵焼き

- アスパラガス…3本
- カニ…50g
- 卵…4コ
- 卵下味…(だし汁:50cc、砂糖:大さじ1、塩:小さじ1/4、酒:大さじ1)
- サラダ油…大さじ1

### 【作り方】

- ①カニはほぐしておく。アスパラガスは根元の硬い部分を切り落とし、湯通しして、水に取り、斜め薄切りにする。
  - ②卵は下味の調味料を加え、よくときほぐす。①を加えて軽く混ぜる。
  - ③小さめのフライパン(約20cmくらい)にサラダ油を熱し、②を流し入れ、半熱になるまでかき混ぜながら火を通し、そのまま焼き固める。裏返して両面こんがり色づくまで焼く。
  - ④粗熱が取れたら3cm角に切る。
- ※ポイント：アスパラガスを湯通しするときは、歯ごたえが残る程度にざっと茹でるとよいでしょう。卵焼きに混ぜて焼いても再び火が通るので茹で時間に注意。

