

# 野菜が主役で賞

タイトル	ウチナー料理でお花見気分		
氏名・性別 学校名・学年	うね 宇根 あおい 愛生 (女)	さきはま 崎濱 まいか 舞華 (女)	北部農林高校 3年

## < 献立名 >

- ★ 鮭と枝豆ライス
- ★ アスパラとしめじの豚巻き
- ★ パパイヤイリチー
- ★ お花ウィンナー
- ★ お花型ゆで卵
- ★ オクラのちわく巻き
- ★ 大学芋 (紅芋)
- ★ デザート・付け合わせ



使用した野菜の量・種類	料理時間 <small>*下処理時間除く</small>
205g 8種類	40分

## 地元食材の数・食品名

**【12品目】**  
 青パパイヤ、人参、ニラ、アスパラ、しめじ、豚肉(チャーグー)、ねぎ、オクラ、卵、紅芋、パイナップル、シークワーサー

## 💡 お弁当のアピールポイント

- ①混ぜご飯にすることで時短にした。
- ②肉巻きは野菜の色合いを見せるため切り方に工夫をした。
- ③学校産の豚肉(チャーグー)を使うことで素材にこだわった。ヤンバルといえば「桜祭り」なので、卵でお花を表現し、栄養バランスも考えたお花見弁当を作った。

## < 作り方 > ※抜粋

**【鮭と枝豆ライス】**  
 ご飯をボールに入れ、鮭フレークと枝豆で、混ぜご飯にする。

**【パパイヤイリチー】**  
 青パパイヤと人参をシリシリ器で切って炒め、白だしとシーチキンを加えて味をととのえる。

**【アスパラとしめじの豚巻き】**  
 5cmに切ったアスパラと、ほぐしたしめじ、チーズを豚肉で巻く。片栗粉を両面に付け、ごま油で表面を焼き、弱火で中まで火を通す。しょう油、酒、みりん、砂糖、だしの素を入れて、ネギと糸唐辛子をまぶす。

**【お花型ゆで卵】**  
 卵を15分茹で、殻をむく。箸5本で卵を挟み、輪ゴムで留めて花形にする。冷めたら輪切りにし、中心にケチャップ!