



# わたSHIGA輝く国スポ・障スポ

式典弁当メニューコンテスト 入賞作品

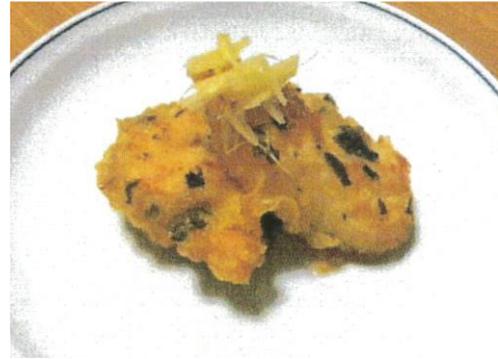


## 優秀賞作品

### ◆近江の茶香る鶏天

彦根市 山根さくら さん

鶏むね肉を使用することで、運動後に必要なたんぱく質をしっかりと補給できるようにしました。滋賀県産の朝宮茶を天ぷら衣に使用することで、香り高い天ぷらに仕上げました。



### ◆赤こんにゃくとれんこんのきんぴら

長浜市 田中 涼花 さん

滋賀県の特産物である赤こんにゃくとからすま蓮根を使ってきんぴらにしました。赤こんにゃくは鉄を多く含むため、運動をしている人にもぴったりです！彩りが悪くなってしまうがちなきんぴらですが、赤こんにゃくや枝豆を加えることで、色鮮やかになっています！



### ◆ビワマスの南蛮

米原市 西辻 圭佑 さん

琵琶湖固有種のビワマスを県外の人にも楽しんで頂ける一品にしました。タルタルソースには、まぜちあい菜と日野菜漬けで滋賀県らしさをだし、タレには、ホワイトバルサミコの酸味で味を引締めました。



### ◆赤こんにゃくと近江牛のしぐれ煮

高島市 市川 里音 さん

(グループ名:まごとばあば)

幼い時からよく祖母が作ってくれた料理です。滋賀県名産の赤こんにゃくと近江牛を用いました。赤こんにゃくは手綱にすることで、染みやすく、見た目から楽しめるようにしました。



## 佳作作品

### ◆ぼっちゃんかぼちゃのツナ和え

豊郷町 田中 遥菜 さん

普段食べている西洋かぼちゃと違い、地元の特産物であるぼっちゃんかぼちゃを使うことで甘味が強くなり、よりおいしく仕上がっています。調理方法が簡単なので、忙しい方にも作りやすくお弁当にピッタリです。



### ◆じゃこ豆

大津市 小島 次枝 さん

常備菜としてもよく、お弁当のおかずとしてもよく、ごはんにととてもよく合い、食欲をそそる一品である。また、材料にしても一年中あるものなので、いつでも作ることができる。

### ◆滋賀の魅力たっぷり！スジエビと黒枝豆と日野菜漬けのさっぱりかき揚げ

草津市 村端 穂香 さん

滋賀で古くからハレの日に食べられる“えび豆”を現代らしく見た目良くアレンジし、国スポ・障スポの式典(ハレの日)に提供したいという想いで考案しました。

日野菜漬けを入れたので、揚げ物ですが、残暑でも食べやすいさっぱりシャキシャキとした食感を味わえます。また、県外の方に滋賀をアピールするため、少量メニューでいかに滋賀県産食材をたくさん使用できるかにこだわりました。



### ◆卵とひき肉の重ね蒸し

彦根市 吉 仁昊 さん

(グループ名:食育推進隊)

スチームコンベクションオーブンのバットに材料を敷き詰め、調理後に切るの成形の必要がなく、簡単に大量調理が可能です。滋賀県産のスジエビをのせることで、彩りが華やかでお弁当の具材にぴったりのメニューになっています。