

遠賀郡4町合同企画

# 地元の食材を使ったお弁当写真コンテスト

遠賀郡4町合同企画として昨年10月に募集した「お弁当写真コンテスト」。たくさんのご応募ありがとうございました。  
今回の審査の一番の決め手は「写真が映えているか」。また、地元食材の活用方法、盛り付け、アイデアなどの視点から審査を行いました。  
厳正なる審査の結果、見事最優秀賞に選ばれたのは、小松直美さんの「くるくるオムライス弁当」です。おめでとうございます。  
問い合わせ 広報情報課



最優秀賞

# くるくる オムライス弁当

小松直美さん(岡垣町在勤)

オムライスが好きな娘に。  
肉や野菜などもバランスよく  
食べられるように作りました。

## ◆ 作り方 ◆

- ①★の調味料を合わせておく。
- ②豆苗は半分に切り、600Wのレンジで30秒加熱する。赤パプリカは細切りにする。
- ③豚薄切り肉を縦に広げ、塩コショウをふる。豆苗を手前から平らに置き、奥に向かってくるくる巻く。赤パプリカも同様に巻く。
- ④肉の表面に片栗粉をまぶす。
- ⑤中火に熱したフライパンに油を入れ、肉に焼き色がつくまで焼く。★の調味料を加え、タレを煮詰めて肉全体に絡めたらできあがり。

## くるくる肉巻き



pick up!

## ◆ 材料(2人前) ◆

- 豚ロース薄切り肉…150g (5~6枚)
- 豆苗…50g (1/2袋)
- 赤パプリカ…1/4個
- 片栗粉…小さじ2
- みりん…大さじ2
- ★ 酒…大さじ1
- しょうゆ…大さじ1
- 塩コショウ…少々
- 油…少々

料理は短時間でできるように事前に下準備をしたり、作り置きのおかずを活用したりしています。

また、子どもには肉や野菜をバランスよく食べてほしいのですが、楽しんで食べることも大切だと思っています。お弁当には子どもが好きなものを一品入れること、赤黄・

「映える」写真の撮り方やコツを教えてください

小物や敷物を活用すると主役が引き立って写真が映えるんです。あと、できる限り自然光で撮った方が写真の色合いが良くなりますよ。

岡垣町産のイチジクや勤務先の株式会社セイル・オン(岡垣町)で作られている豆苗を使い、「気分が上がるカラフルなお弁当を作りました。こだわりがありますか？」



お弁当のテーマを教えてください

## Interview

最優秀作品に選ばれた小松直美さんにお弁当づくりや撮影のコツなどを聞いてみました。

緑の具材で目でも楽しんでもらえるように心掛けています。

くるくるオムライス  
子どもの反応は?

「カラフルで見た目がすごく良かった、クルクルしたおかずが可愛かった」と喜んでいました。帰ってきた子どもも弁当箱を見ると、肉や野菜も完食していたので、うれしかったです。

どんなときに  
お弁当を作っていますか?

子どもの昼食用で学校に持たせています。コロナ禍で臨時休校などになったときは、家で食べる昼食用の「置き弁」として作ることもあります。

「映える」写真の撮り方や  
コツを教えてください

写真が撮れます。



## 秋の彩り弁当



サツマイモ(芦屋町老人クラブ連合会の皆さんが山鹿で栽培したもの)

### 石川彩さん(芦屋町在勤)

幼稚園の芋掘り遠足で次男が収穫した芦屋町のおいしいサツマイモを使って、長男の社会科見学のときのお弁当を作りました。

# お弁当写真コンテスト 入選7作品を紹介

私たちの地元では、季節に応じた食材が数多く作られ、取れたての味を楽しむことができます。

皆さんも地元の食材をメニューに取り入れて、毎日の食事を魅力あふれるものにしませんか。

## 父から娘へ「お弁当の日」



米・菜種油(遠賀町産)

### おやじの会会長さん(遠賀町在住)

朝、忙しいママに代わって、娘のためにお弁当を作りました。見た目は豪快だけど、愛はたっぷり詰め込んでいます。

## 冷蔵庫整理ダイエット弁当



米・ピーマン・ダイコン・ニンジン・シソ(遠賀町産)

### 江嶋朋枝さん(遠賀町在住)

遠賀町産米「夢れんげ」に流行のオートミールを混ぜ込んでシソむすびにしました。野菜中心のメニューで低カロリーなお弁当に!

## 牛肉とあげなす弁当



ナス・ピーマン・モロヘイヤ(岡垣町産)

### 山川香奈子さん(岡垣町在住)

岡垣町産のナス、ピーマン、モロヘイヤを使って作りました。地元産の食材の購入には「やっぱあ〜岡垣」などを利用しています。



紫のヤマイモ・サラダダイコン・ダイコン葉・(水巻町産)

## 肉巻きエビフライ弁当 太っちょな

### 藤崎留美子さん(水巻町在住)

水巻のでかにんにく味噌とケチャップでエビチリのような味わいになりました。いろいろなおかずに使えるのでかにんにく味噌は万能すぎです。



でかにんにく味噌・安納芋(水巻町産)ズッキーニ(遠賀町産)

## のっけ弁当(和菓子付き) でかにんにく味噌チャーシュー

### 蒼藤まるみさん(水巻町在住)

夫と上の息子に毎日、私と下の息子にとときどき作っています。仕事も学校も大変ですがお弁当の時間だけは楽しんでほしいです。



米・サワラ・厚揚げ・ホウレンソウ・ニンジン(芦屋町産)ブロッコリー・ミカン(岡垣町産)

## ヘルシーご飯サンド おかずも一緒に食べられる

### 藤山千秋さん(芦屋町在勤)

お昼は手早く、野菜もたっぷり食べたいと考えて作りました。しっかり野菜もとれる「ヘルシーご飯サンド」で健康に!

# まちの「おいしい」をお届け

## 水巻のでかにんにく



水巻のでかにんにくは、ジャンボにんにくというネギ科の品種で、一般的なニンニクの5倍の大きさが特徴です。

9月に種をまき、5月、6月に収穫。そこからじっくり乾燥させて甘味を引き出して出荷。販売は7月～10月で、近隣の農協や直売所などで購入できます。食べるとジュシーでまろやか。火を通すとホクホクの食感で、控えめな匂いもうれしいところです。スープやカレー、ホイル焼きなど、いろいろな食べ方で親しまれています。

## 夢れんげ



「遠賀町で作られたお米を食べたい」という消費者の思いと「遠賀町の方に自分が作ったお米を食べてほしい」という農家の思いが一つになった、100% 遠賀町産米です。

特徴は遠賀町で有名なれんげを肥料として、また、県の基準から化学肥料や農薬を50%以上節減するなど、手間暇かけて作られた安心・安全なお米です。町内の小中学校の給食は全てこの「夢れんげ」が使われています。

### 菜種油

非遺伝子組換品種の菜種「ななしきぶ」を使用。遠賀町産100%にこだわり、圧搾法による「一番搾り」で作りあげています。



大きさによって名前が変わる出世魚で、約70 cm以上のものをサワラと呼びます。柔らかい身が特徴で、上品な甘みのある高級魚です。鮮度のいい透明感ある刺身を味わえるのは、地元ならではの特権！一番脂がのる旬の季節は冬。どんな味付けでもおいしく食べられるので、5年前から芦屋町で開催されている「さわらサミット」では、ハンバーガーやシューマイにして食べられています。

## サワラ



### 筑前芦屋ひじき

取れたてをすぐに鉄釜に入れて、丁寧に数時間かけて炊き上げてから乾燥させる房州製法で作られています。



「特色のある特産品はできないか——」。先人たちの思いから生まれた漢方巨峰は40年以上の歴史があります。肥料や消毒に漢方薬を使ったこのブドウは、身の大きさと甘くてコクのある味わいが特徴。強く育った木は虫を寄せ付けず、農薬の回数を減らすことができるため、体にもやさしく安心して食べられます。8月～9月に、町内の観光農園で巨峰狩りが楽しめます。

## 漢方巨峰



### 岡垣びわ酒

町の名を冠した本格焼酎「岡垣」を使って作られたびわ酒。高倉びわのほんのりとした甘さとすっきりとした後味が特徴です。

