

元気に  
ぱくぱく!!

# いきんちゃん 弁当BOOK





## はじめに

平成20年、市制施行50周年を記念して、市のイメージキャラクターの「こきんちゃん」は誕生しました。こきんちゃん誕生1周年記念事業（こきんちゃんのハッピーバースデーパーティ）の一環として「元気にはくばく！こきんちゃん弁当レシピ」の募集を行いました。

初めての試みですので、「どのようなお弁当を作ればいいのか」と、イメージがつかみにくかった部分もあったかと思いますが、子ども向け、大人向け、メタボな方向け、お年を召した方向けと、それぞれの対象者にあつたおかげに工夫を凝らし、見た目にもかわいいこきんちゃんを表現した健康で楽しいお弁当の力作がそろいました。

食べることは、生きることです。この冊子が、大人も、子どもも「元気にはくばく」食べることの大切さを考えるきっかけになり、こきんちゃんをかけ橋として「おいしく食べること」「バランスよく食べること」「食材を知ること」など「食」への話題が、弾んでくれることを願っています。

ここに掲載された、こきんちゃん弁当を見て楽しんでいただき、お気に入りのお弁当を作ることにチャレンジしたり、オリジナル弁当を考えたりして、「こきんちゃん」をもっと身近に感じ、愛着を持っていただければ幸いです。

# 最優秀賞

1



子ども  
向け

こきんちゃん  
ランチ  
小杉 祥恵  
(横浜市在住)

## 審査員コメント

こきんちゃんの元気なイメージが伝わってきます。見た目も可愛く彩りもよく、美味しそう！ 宝石箱のようで食欲をそそります。また栄養のバランスもよく、子供が食べやすいように、ごはんやおかずにも上手に野菜を組み合わせてあると思います。ちゃんと手をかけたお弁当ですね。

## こきんちゃん材料

顔・手・足：とりそぼろ  
腹掛け：チキンライス  
「金」の字：うす焼き卵  
目・口：のり  
髪の毛：昆布

## 材料(1人前)

### チキンライス

ごはん弁当箱1/4程度 鶏肉10g  
にんじん1/6本 ケチャップ少々  
塩・コショウ少々

### とりそぼろ

鳥挽肉10g 生姜汁のしぼり少々  
醤油少々 砂糖少々 だし少々

### 肉巻き

豚肉1枚 にんじん少々 いんげん1本 ジャガイモ少々

### かぼちゃサラダ

かぼちゃ少々 きゅうり少々 レーズン少々 マヨネーズ少々 たまねぎ少々

### ほうれん草とコーンソテー

ほうれん草1本 コーン少々

### その他

にんじん少々 ブロッコリー少々  
ミニトマト1個 のり少々 うすらの卵1/2個 こんぶ少々 ハム1枚 うす焼き卵少々

## 作り方

### 1 チキンライス

鶏肉・にんじんを炒め、そこに炊いたごはんを入れ、塩・コショウで味を整える。ケチャップは赤色を作るため少し多めに加える。

### 2 とりそぼろ

鳥挽肉に調味料と生姜汁を加えて煮つめる。

3 ハムを半分に折り、はさみで切り目を入れ、うすらの卵を半分に切ったものに巻く。

4 豚肉にゆでたにんじん・いんげん・じゃがいもを巻き、焼く。

5 ゆでたほうれん草とコーンを炒める。

6 かぼちゃをゆでて潰し、スライスきゅうりとスライスたまねぎ、レーズンをマヨネーズで和える。

チキンライスににんじんを入れたり、かぼちゃをサラダにしたり、肉で野菜を巻くなど、

子どもに野菜を食べてもらえるように工夫しました。

また、にんじんを星型やうさぎの形にくり抜いてかわいくしました。

応募者  
コメント

# 最優秀賞

2



子ども向け

ママと作ろう!  
こきんちゃん!!  
一本柳 絵梨子  
(杉並区在住)

## こきんちゃん材料

顔: チーズ  
腹掛け: ケチャップライス  
「金」の字: のり  
目・口・髪の毛: のり

## 審査員コメント

鮭の南蛮漬けやいんげんの胡麻和えなど、電子レンジを使って簡単に作る工夫されていますね。お弁当というと、肉類や加工食品が多い中、加工食品をまったく使わずに作られているところが素晴らしいと思います。まん丸おにぎりは子どもでも作れるので、親子で一緒に作ってほしいお弁当ですね。タイトルの「ママと作ろう!こきんちゃん!!」にぴったりです。

## 材料(1人前)

### ケチャップライス

ごはん茶碗2杯 鶏肉50g たまねぎ1/6個 ケチャップ・塩・コショウ適量

### 鮭の南蛮漬け

鮭2匹 キャベツ・たまねぎ・カイワレ適量 唐辛子1個 酢大さじ1杯 酒大さじ2杯 醤油大さじ1杯 水大さじ2杯

### いんげんのごま和え

いんげん1袋 ごま大さじ1杯 みりん大さじ1杯 醤油小さじ2杯 酒大さじ1杯

### ひじき煮

ひじき50g れんこん小1/4個 油揚げ1/2枚 いんげん2本 砂糖小さじ2杯 酒大さじ1杯 醤油大さじ1杯

## 作り方

### 1 ケチャップライス

油を熱したフライパンで、鶏肉、たまねぎの順に炒める。ごはんを入れ、少々炒めた後、塩・コショウ・ケチャップで味を付ける。

### 2 鮭の南蛮漬け

鮭は片栗粉をまぶし、油を熱したフライパンで両面を焼く。キャベツ・たまねぎはレンジで1分温める。調味料を軽く熱し、鮭・野菜・唐辛子を入れる。冷蔵庫で2時間ほどおき、味をなじませる。

### 3 いんげんのごま和え

みりん・醤油・酒をレンジで1分程度温める。いんげんを1分ほど煮る。いんげんと温めた調味料をまぜ、ごまをまぶす。

### 4 ひじき煮

油揚げを湯通しし、ひじきは水で戻しておく。油を熱したフライパンに、れんこん、いんげんを入れて炒め、油揚げ、ひじきを入れる。砂糖・酒・醤油で味を付ける。

## 応募者コメント

こきんちゃんの顔はチーズなので、ケチャップライスが冷めてから形を作ります。

ラップおにぎりは、結び目にリボンを付けてもかわいいと思います。

# 優秀賞

1



子ども向け

四季を楽しむ  
こきんちゃん  
松本 美奈  
(小金井市在住)

## 審査員コメント

見た目がピカイチ!! こきんちゃんにそっくりでとてもかわいらしいですね。絵本の世界のような作品で、お誕生日に作ってほしいお弁当です。ただ、おかずはハンバーグや卵、チーズなどを使っているので、ツナマヨサンドだと高脂肪になりがち。チーズや野菜サンドの方がおすすめです。サラダなどを付けると、栄養バランスがもっと良くなりますよ!

## こきんちゃん材料

顔・手・足：かまぼこ  
髪掛け：パプリカ  
「金」の字：うす焼き卵  
目・口・髪の色：のり

## 材料(1人前)

食パン2枚 卵1個  
パプリカ(赤) 1/4個  
魚肉ソーセージ1/4個  
サラダ菜 ツナ缶1/2缶  
マヨネーズ大さじ1杯 塩・コショウ少々  
チーズ・かまぼこのり適量  
豚挽肉40g たまねぎのみじん切り大さじ1杯  
片栗粉小1さじ杯 酒・砂糖・生姜のしぼり汁各小さじ1/2杯 白ゴマ

## 作り方

### 1 こきんちゃん

下のパンは丸くくり抜きバターをぬる。ツナ缶のツナにマヨネーズ・塩・コショウをまぜ、パンにはさむ。かまぼこを顔・手足の形にカット。パプリカでおなか、うす焼き卵を金の字にカットして乗せる。うす焼き卵は卵を割り、砂糖・みりん・水溶き片栗粉を混ぜて焼く。

### 2 ひまわり

うす焼き卵を半分に折り、短冊状の輪になるよう切り目を入れてチーズに巻く。カットしたのりで格子飾りをつける。

### 3 栗

豚挽肉・たまねぎのみじん切り・酒・砂糖・生姜のしぼり汁・塩・コショウ・片栗粉を混ぜて油で揚げる。それから白ごまをまぶし目玉をつける。

### 4 桜

魚肉ソーセージを桜型で抜き食紅で飾る。

### 5 雪だるま

かまぼことパプリカとのりで飾る。

## 応募者コメント

小金井は四季を楽しむことのできる町です。

春には桜、夏にはひまわり、

秋にはいちごやたくさんのどんぐりや栗、冬には雪景色を楽しめます。

そんな小金井の四季をこきんちゃんと一緒に表現してみました。

桜、ひまわり、栗、雪だるまとこきんちゃんです。

こきんちゃんの下はツナのサンドイッチ。

栗はミートボール、ひまわりの中はチーズ、

雪だるまとこきんちゃんは、かまぼことパプリカです。

色どりや栄養のバランスも考えて作りました。

# 優秀賞

2



## 審査員コメント

こきんちゃんのインパクトは1番!! 見た目も華やかで、こきんちゃんをお弁当の真ん中にもってくる構図がいいですね。パプリカの腹掛が食欲をそそります。オレンジジュースでさつま芋を煮たり、簡単に作れる工夫が花マルです。おかずの野菜の切り方も工夫されていますね。

## こきんちゃん材料

顔：とりそぼろ  
腹掛け：パプリカ  
「金」の字：マヨネーズ  
目・口：のり  
髪の毛：昆布

こきんちゃん  
どまん中  
櫻本 光子  
(世田谷区在住)

大人向け

## 材料(1人前)

### こきんちゃん (ごはん)

ごはん弁当箱2/3程度 のり少々 昆布佃煮少々 パプリカ1/3個 マヨネーズ少々

### とりそぼろ

鳥挽肉10g 醤油少々 砂糖少々 だし少々

### さつま芋オレンジ煮

さつま芋少々 100%オレンジジュース少々 砂糖少々

### その他

いんげん1本 にんじん少量 チーズ1/4本 ブロッコリー少量 うす焼き卵1/2枚 ミニトマト1個 冷凍ハンバーグ1個

## 作り方

### 1 こきんちゃん (ごはん)

おにぎりを2個作り、顔とお腹にする。顔にとりそぼろを乗せ、お腹にはパプリカを乗せる。顔の輪郭と目と口をのりで作る。髪の毛を昆布の佃煮で作る。お腹にマヨネーズで金を書く。

2 いんげんをゆでたものと、チーズをうす焼き卵で巻く。

### 3 さつま芋オレンジ煮

さつま芋は下ゆでをして、お湯を捨て、そこに100%オレンジジュースと砂糖を入れ崩れないように煮る。

## 応募者コメント

ポイントはこきんちゃんを大きくしたこと、ミニトマトの飾り切りを入れたこと。簡単にお弁当作りができるようにしました。さつま芋のオレンジ煮は爽やかな甘みと芋がきれいな色になるので100%オレンジジュースを使いました。

# 優秀賞

3



こきんちゃん  
ワンパク弁当  
玉野 節子  
(小金井市在住)

子ども  
向け

## 審査員コメント

こきんちゃんの元気いっぱいな感じが伝わってきます。ひょうきんなこきんちゃんの表情がいいですね。じゃがいもや海老を、海苔やベーコンで巻くというのが面白いです。食材がたくさん使われていて、しかも食べやすいように工夫されています。しっかり考えられたおかずですね。

## こきんちゃん材料

頭：ケチャップライス  
手：ソーセージ  
腹掛け：うす焼き卵  
「金」の字：ケチャップ  
目・口・髪の手：のり

## 材料(1人前)

### ケチャップライス (1/4合を使用)

米2合 酒大さじ3杯 ケ  
チャップ大さじ4杯 塩  
小さじ1+1/2杯 たま  
ねぎ1/2個 水2合

### ハンバーグ

(1/10等を使用)

合挽肉250g たまねぎ  
1/2個 酒大さじ1杯  
塩小さじ1/4杯 卵1/2  
個 ケチャップ小さじ1  
杯 ワンタン皮1枚 油

### その他

にんじん5mm輪切り1枚  
水100cc 砂糖小さじ1  
杯 ジャがいも小1個  
塩少々 のり1/6枚×2  
えび1尾 ベーコン1/2  
枚 いんげん4本 うす  
焼き卵1/2個分

## 作り方

- 1 洗った米をジャーに入れ、酒、塩、ケチャップを入れる。水をメモリまで入れ、みじん切りにしたたまねぎを加えて炊く。
- 2 合挽肉にみじん切りにしたたまねぎと調味料を加え手でこねる。この1/10の量をワンタンの皮で棒状に巻き、少なめの油で揚げる。
- 3 にんじんは5mm幅の輪切りにしたものを半分にカットし、羽子板の型に細工したものを2個水と砂糖で煮る。
- 4 ジャがいもは皮をむき塩ゆでにしてマッシュし、冷めたらのりに巻く。2本作り1/2にカット。
- 5 えびはカラをむき背ワタを取る。まっすぐになるよう隠し包丁を入れ、ベーコン1/2枚で巻いてテフロン加工のフライパンで巻き端を下にソテーする。盛り付けるときは1/2に切る。
- 6 いんげんをゆで1/2にカットしておく。
- 7 卵1/2量でうす焼き卵を作っておく。
- 8 炊き上がったごはん1/4合を頭・胸に分け、ラップに包んで型を整え、ひとつはのりで作った髪・目・口を飾り、もうひとつはうす焼き卵でくるむ。

## 応募者 コメント

カラフルな色合いにして見た目がおいしそうで、楽しく元気が出てくるようなお弁当にしたかった。野菜もただ詰めるだけではなく、ひと手間加えて食べたいくなるように工夫し、タンパク質には肉だけでなく魚介類を添えてみました。

元気いっぱい!で賞



お花畑弁当  
山本 りさ  
(小倉市在住)

子ども  
向け

審査員コメント

中学生が一生懸命作ってくれたお弁当です。こきんちゃんがお花畑で元気いっぱい遊んでいる、楽しい感じがよく伝わってきます。簡単に作れてオシャレ。煮たツナをこはんの顔に挟んであるのはアイデアですね。から揚げの衣を工夫して味を変えているのもいいです。また、ゆでたインゲンやほうれん草などもツナと一緒にはさむと、野菜の量が増えてさらにバランスが良くなると思いますよ!

こきんちゃん材料

顔・手・足：いり餅  
服掛け：さくらデンプ  
「金」の字：うす煎き卵  
目・口・髪の毛：のり

愛情たっぷり!で賞



ラブリー  
こきんちゃん  
抹茶弁当  
青木 智登子  
(京都市在住)

高齢者  
向け

審査員コメント

家族への愛情が伝わってきます。レシピを見て、とてもおいしそうだと思います。ボリューム満点、おかずのバリエーションも豊か。おなかがいっぱいになる満足弁当です。ただ、野菜も多くてバランスは良いのですが、煮物の他にも、佃煮、はんぺん、ハムなどを使っているのでも、全体の塩分が高くなってしまいがち。塩分量のコントロールができることさらに良いですね!

こきんちゃん材料

顔・手・足：はんぺん  
服掛け：ハム  
「金」の字：昆布  
目：黒豆  
口：茹でたにんじん  
髪の毛：昆布



# アイデア賞



**温魚  
こきんちゃん**  
本田 しおん  
(武蔵野市在住)

子ども  
向け

大人  
向け

高齢者  
向け

## 審査員コメント

リゾットの弁当という発想は、目新しく面白いアイデア。リゾットを器象に見立てるところがとってもユニークです！ あたたかいお弁当を食べてもらいたいという作った側の優しさが伝わってきます。ごはんとシチューで食べたり、混ぜてリゾットにしたり、いろいろな食べ方が楽しめます。どんな味が食べてみたいですね。ピクニックにも持っていきそうです。

## こきんちゃん材料

顔・手・足・体：まぜご飯  
腹掛け：ピーマン  
「金」の字：スライスチーズ  
目：干しぶどう  
口：ピーマン



大人  
向け

**海の幸大好き  
こきんちゃん**  
S・K  
(横浜市在住)

## 審査員コメント

会社に行って行ったらお昼が楽しくなりそう。お弁当に鮭や帆立などの魚介類を取り入れるという姿勢が素晴らしいです。緑の野菜もきちんと食べられていいですね。

## こきんちゃん材料

顔：ジャコご飯  
腹掛け：かにかまぼこ  
「金」の字：うす焼き卵  
目・口：のり  
髪の毛：昆布の佃煮

子ども  
向け

**こきんちゃん  
オムライス**  
M・W  
(世田谷区在住)

## 審査員コメント

チキンライスのオムライスは子供が喜びそうな弁当ですね。ブロッコリーやたまねぎなど、野菜の量も多く、バランスが良いと用います。卵に片栗粉を入れるなど腐ワザも使っていて、パワーをもらえそうな弁当です。

## こきんちゃん材料

こきんちゃん：  
ケチャップで描く



簡単!  
こきんちゃん弁当

子ども  
向け

審査員コメント

彩りがよいですね。お子さんと一緒に  
手軽に作れるので、朝食に食べても  
いいかもしれません。さらにいえば、  
例えばゆで卵など、もう少し蛋白質の  
量が増えるともっと良いですね。

こきんちゃん材料

餅：チキンナゲット  
手・足：ソーセージ  
前掛け：鞋・明太子などの  
赤色のふりかけ  
目・口・髪の毛：のり



こきんちゃん  
お弁当

嶋田 有喜江  
(麻帆区在住)

子ども  
向け

審査員コメント

うれしそうな表情のこきんちゃんですね。見た  
目が可愛く、小さなお子さんには十分なお弁当  
ですね。忙しい時に手軽に作れて重宝するお弁  
当だと思えます。

こきんちゃん材料

餅：ケチャップライス  
手：ウインナー  
前掛け：ハム  
「金」の字：うす焼き卵  
目・口・髪の毛：のり



太陽にっこり  
べんどうラ  
Y・T  
(小倉井町在住)

メタボ  
な方  
向け

審査員コメント

こきんちゃんのお顔がかわい  
いですね。メタボな人向けと  
いうことで、低カロリーで塩  
分も低いところがよいです。  
ただ全体的にボリュームがな  
いので、もう少し漬物などで  
野菜や蛋白質の量を増やす  
と、満足感が高くなると思  
います。

こきんちゃん材料

餅：ゆで卵  
目・髪の毛：ソース



審査員コメント

元気に歩き出しそうなこきんちゃん。メタ  
ボな人向けということで、鶏を使うかわりに、  
ごまなどでカバーして、低脂肪なお弁  
当になっているところがよいですね。全体的  
に少し塩分が高いため、塩分を控えめに  
するともっとヘルシーになります。

こきんちゃん材料

餅：たらこごはん  
足：魚肉ソーセージ  
前掛け：かにかまぼこ  
「金」の字：うす焼き卵  
目・口：のり  
髪の毛：昆布の佃煮

メタボ  
な方  
向け

ヘルシー  
こきんちゃん  
C・W  
(世田谷区在住)





### 審査員コメント

小学生が一生懸命作ってくれたお弁当です。こきんちゃんの顔と胴体が2段になっているのが面白いですね。ハンバーグに豆腐を混ぜたり、ポテトの量を減らして野菜でかさ増しすると、もっとヘルシーでバランスが良くなると思います。

### こきんちゃん材料

服掛け：ハンバーグ  
「金」の字：パプリカ(黄色)  
アスパラ、ミニコーン  
目：黒豆  
口・髪の毛：のり

こきんちゃん  
ハンバーグ弁当  
畑中 麻那  
(小金井市在住)

子ども  
向け

食べてすくすく  
こきんちゃんすし弁当  
池田 多鶴子  
(小金井市在住)

子ども  
向け



### 審査員コメント

元気なこきんちゃんが小金井らしい。ピクニックに持って行って食べたいお弁当ですね。肉団子にも野菜が入っているなど食材も多彩。子どもでも野菜を美味しく食べる工夫がされていてとても良いです！

### こきんちゃん材料

こきんちゃん：ハム  
手・足：ソーセージ  
(軽く焼く)  
服掛け：非ビーマンのマリネ  
目・口：黒ゴマクリーム  
髪の毛：のり

大人  
向け

ソーセージと  
トマトの  
洋風弁当  
山本 尚子  
(小金井市在住)

### 審査員コメント

トマトのファルシや白身魚のパゾル焼きなど美味しそうです。洋風弁当の場合は油量がどうしても多くなってしまうので、ごはんはオイルを使わず、電子レンジなどで調理すると油量が抑えられますよ。

### こきんちゃん材料

こきんちゃん：ソーセージ  
「金」の字・目・口・髪の毛：ケチャップ



このお弁当の写真は、「こきんちゃんのハッピーバースデーパーティ」の時に応募用のサンプルとして使用したものです。

## 審査を終えて

様々な地域から、小学生から70代の方まで、幅広い年代の方からの応募があってビックリしました。

そして、本当に食材でつくったの?!と驚くほどそっくりなごきんちゃん、お弁当箱から飛びだしそうな元気なごきんちゃん、温泉にはいるユニークなごきんちゃんなどなど、いろいろな「ごきんちゃん」があっておもしろかったです。

審査は、お弁当の写真だけでなくレシピも見て評価をしました。どのお弁当にもそれぞれ向きがあって、甲乙つけがたく選ぶのは本当に難しかったです。その中で、とかく見た目が重視されがちなキャラクター弁当ですが、可愛さだけでなく、「食べておいしい」「栄養バランスがよい」という視点をポイントにして選びました。

審査会場は、和気あいあいながらも白熱した意見が飛び交いました。その中で、最優秀賞・優秀賞からは、はずれたものの、このおかずのアイデアは、埋もれさせるにはおしい!紹介したい!というものが何点もあり、この場を借りて下記に紹介したいと思います。

このお弁当作りをきっかけに、「食べること」をいろいろな視点から見るチャンスになれば、そしてごきんちゃんにもっともっと愛着を感じてもらい、小金井市の中に定着していくと良いと思います。

(審査員より)

### 緑の野菜入りつくねだんご

#### 材料

鶏ひき肉 50g 玉ねぎ(みじん切り)大さじ1  
人参(みじん切り)小さじ1 ピーマン(みじん切り)小さじ1 生しいたけ(みじん切り)小さじ1  
うずらの卵1個 醤油・みりん・片栗粉 各小さじ2/3

【煮汁】 だし汁1/4カップ 醤油大さじ1 砂糖大さじ1 みりん大さじ1

【ソース】 ケチャップ大さじ1 砂糖小さじ1

#### 作り方

- ① たまねぎ、人参、ピーマンを細かくみじん切りにし、冷ましておく(野菜が甘くなる)。
- ② 鶏のひき肉に調味料とうずらの卵を加え練り混ぜ、①の野菜を加え混ぜ小さく丸めます。
- ③ 鍋に出汁、醤油、みりん、片栗粉を入れて立てた中に②を入れ煮て、煮汁を煮詰め煮汁をからめます。

※野菜の嫌いな子どもには、野菜を細かく切ってミートボールに入れ、ケチャップをからめます。  
※冷凍しておくと便利です。

P.8 「食べてスクスクごきんちゃんずし弁当」のおかずより

### 抹茶ごはん

#### 材料

あたたがいの飯 200g 抹茶 小さじ1/2 昆布茶  
小さじ1/2 白いりこま大さじ1/2

#### 作り方

- ① 抹茶、昆布茶を混ぜ合わせ、お湯大さじ1で溶いておく。
- ② あたたがいの飯に①と白いりこまを混ぜ合わせる。

### ほうれん草のゆず胡椒ソテー

#### 材料

ほうれん草1/4束 たまご1/2個 ゆず胡椒小さじ1/2 サラダ油適量

#### 作り方

- ① ほうれん草は、さっとゆでて冷水に取り1cmの長さに切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を炒め、湯きほぐしたゆず胡椒を混ぜ炒める。

P.8 「ラブリーごきんちゃん抹茶弁当」のおかずより

## 編集後記

力作を応募してくださったみなさま、食育推進委員をはじめとするこのお弁当レシピ募集にご協力をいただいた方々に心より感謝を申し上げます。今後とも、小金井市イメージキャラクター「ごきんちゃん」の活躍を応援してください。どうぞよろしくお願いします。

なお、栄養計算等については市管理栄養士が行いました。

## 元気にばくばく!! ごきんちゃん弁当BOOK

平成22年3月発行

発行 小金井市 企画財政部 企画政策課  
〒184-8504 小金井市本町六丁目6番3号  
TEL 042-387-9800  
FAX 042-387-1224  
http://www.city.koganei.lg.jp

