

『食育 レシピコンテスト』

with

“いいともあいち”

レシピ集



レシピ集発行にあたって

愛知県では、2022年6月に開催した「第17回食育推進全国大会 in あいち」での関連企画として、「学生レシピコンテスト」を実施しました。このコンテストにより、県内の企業や生産者とのコラボによるレシピの考案を通じて、愛知の豊かな農林水産物の魅力を県内外に広く発信することができました。

この取組を継承した今回の『食育レシピコンテスト』 with “いいともあいち”では、テーマを“あいちの食”を地産地消から考える～持続可能な食を支える“SHIN化”する食育～としました。

学生と県内の企業や生産者等が連携して地産地消の観点から新しいレシピを考案することで、若い世代が地域の農林水産物をあらためて認識し、また特色のあるあいち産の食品の発見など、若い世代が持続可能な“あいちの食”について考えるとても良い機会となりました。

このコンテストで応募いただいたレシピは、いずれも特色ある“あいちの食”を表現した素晴らしい作品でした。

その中から選ばれた20のレシピを冊子にまとめましたので、食材の調達や調理を通じて、またできあがった料理を味わいながら、レシピを考案した学生や生産者の思いを感じとっていただければ幸いです。

いいともあいち運動とは

県内の消費者と生産者が相互理解や交流を深めたり、地産地消を進めることで、県民みんなで県の農林水産業を支えていこうという、愛知県独自の取組です。

「いいともあいち」には、

- ①県内の消費者と生産者が“いい友”関係になる。
- ②イート・モア・アイチ・プロダクツ = もっと愛知県産品を食べよう(利用しよう)の意味が込められています。

「食育レシピコンテスト」with “いいともあいち” レシピ集 INDEX

	レシピ名	チーム名 学校名	コラボした いいともあいち会員名	コラボした 食品・食材	ページ
最優秀賞	磯の香り漂う和風のりパエリア	のりのり中部 中部大学	鬼崎漁業協同組合	焼き海苔	3
優秀賞	ごぼう茶ドリアのシカゴピッツ茶	トリオツ茶 愛知県立岩津高等学校	磯田園製茶株式会社	ごぼう茶	5
奨励賞	愛知県の食材で古代の味を現代に再現！ 濱納豆を使用した三国志肉まん	NSC歴史めし 名古屋栄養専門学校	國松本店	濱納豆	7
奨励賞	SHIN・おぼろみそめん～R5 style～	R5 style 金城学院大学	株式会社55style	愛知県三河産小麦粉100% 配合自家製麺（「きぬあかり」 「ゆめあかり」使用）	9
入選	親子&兄弟丼	じぇりーふいっしゅ 学校法人越原学園 名古屋女子大学	のだみそ株式会社	八丁味噌	11
入選	おはぎ2023	こむすめ 愛知文教女子短期大学	fusanen	割り干し大根・ジューン ベリー、もち米、小豆	13
入選	青じそ入りもちもちつくねドッグ	チーム☆TNZ 東海学園大学	株式会社名給	長芋、れんこん、豆腐、 青じそピューレ、照り焼き のタレ	15
入選	名古屋づくし生春巻き	生春巻き 東海学園大学	株式会社名給	八丁みそ味ソース	17
入選	一皿で健康・栄養パスタ	ブルージュール 国際調理師専門学校名駅校	株式会社スギ薬局	緑寶桑の葉青汁	19
入選	海苔にのってるパイ	のりRENジャー 国際調理師専門学校名駅校	立石海苔店	鬼崎産焼き海苔 愛知県 産黒のりバラ干し	21
入選	白醤油トリュフ	特産物の理解を深めよう 名古屋文理栄養士専門学校	ヤマシン醸造株式会社	白醤油	23
入選	運動後にすっきりおいしCレモン寒天	瀬戸北総合生活科学系3年生 愛知県立瀬戸北総合高等学校	名古屋市東谷山フルー ツパーク	レモン（璃の香）	25
入選	世界三大いなり	Ikokka ニチエイ調理専門学校	株式会社おとうふ工房 いしかわ	国産・油あげ	27
入選	“一緒に作る&食べる楽しみ” 想いを繋げるでらうま八丁味噌巻き寿司	味噌団子3兄弟 名古屋栄養専門学校	株式会社まるや八丁味噌	三河産大豆の八丁味噌 300g	29
入選	芯化を遂げたロールキャベツ	チームNTM 愛知学院大学	カゴメ株式会社	カゴメトマトケチャッ プ、カゴメ基本のトマト ソース	31
入選	豆乳と味噌のまめまめオムライス	mame 愛知学院大学	マルサンアイ株式会社	無調整豆乳、本場赤だ し、国産水煮大豆	33
入選	完熟イチジクの冷製パスタ	TEAM無花果 愛知学院大学	愛楽農園はいぼーなす	イチジク	35
入選	ごまの白黒クレープ	サザンカ 愛知学院大学	株式会社真誠	純おいしいねりごま白パウチ、純 おいしいねりごま黒パウチ、焦が しニンニク薬味ごま、クラッシュ アーモンドすりごま、皮むきタイ プすりごま	37
入選	SOY活デザートプレート	大豆愛好家 至学館大学	パイミート株式会社	豆腐・豆乳・おから・油 揚げ	39
入選	乳・卵・小麦を使わない お豆腐みかんマフィン	マフィンうまうま 愛知学院大学	株式会社おとうふ工房 いしかわ	おとうふ工房いしかわ 豆腐 まめぞう豆乳	41

このレシピ集は、各チームから提出された応募レシピをもとに、原文を尊重して掲載しています。



タイトル	磯の香り漂う和風のりパエリア		
チーム名	のりのり中部		
学校名	中部大学		
参加者名	鈴木 稚菜	関矢 真子	高橋 光咲
いいともあいち会員名	鬼崎漁業協同組合		
コラボした食品・食材	焼き海苔		

コラボの理由

1 番の理由は私たち自身すごく海苔が好きだということです。『海苔の魅力を発信したい』という私達の思いは、海苔に注目してもらうために、映え料理を作ることでした。コラボの依頼をする前に実際に鬼崎漁業協同組合さんの海苔を購入し食べてみると磯の香りや海苔のうまみがとても強く、是非この海苔を使用して自分達で料理を考えたいと思いました。あいち食育いきいきプラン 2025 の取り組み方針である SHIN 化のなかで「進化」に着目し、和食のイメージが強い海苔をスペイン料理であるパエリアと組み合わせることで、えびやいか等の具材と相性が良く海苔の香り・うまみを最大限に活かしたおいしい新しい料理が出来ると考え、鬼崎漁業協同組合さんにコラボをお願いしました。

「持続可能な食」のポイント

私達の考える「持続可能な食」のポイントは、①地産地消②食品ロス削減③健康な食事・栄養面の3つです。

①地産地消：令和3年（2021年）における都道府県別の海苔（味付け海苔・焼き海苔）の生産量は、愛知県は全国3位と多いです（農林水産省「水産加工統計調査」より）。地の物は安心・安全でうまみが強く美味しいです。そして、輸送費が少ないため環境にも良いです。そのため、愛知県で生産されている「美味しい海苔」があることを知ってもらうこと、また、愛知県には在留外国人が多いため、世界的に人気料理であるパエリアに用いることで外国の方にも食べてもらい、海苔のおいしさを知ってもらうことで地域消費を増やしていけないのではないかと考えます。そして、もっとたくさんの人に地産地消という言葉を知ってもらいたいと思います。

②食品ロス削減：近年では食品ロスが多くなっています。焼き海苔は長期保存が可能ですが、1回に使用する量が少ないため余った海苔は廃棄してしまうことがあります。食品ロスの削減をすべく、「焼き海苔から佃煮を作る」「和食以外の食べ方を提案する」ことで、海苔の食べ方のレパートリーが増え、海苔を使用する機会が増え、食品ロス削減につながると考えます。

③健康な食事・栄養面：海苔には不足しがちな食物繊維・タンパク質などのたくさんの栄養素が含まれています。海苔の3分の1が食物繊維です。海苔の食物繊維は水溶性食物繊維で、水に溶けやすく、ネバネバ・ドロドロしているものとサラサラしているものがあるのが特徴です。保水性が高く、便を軟らかくすることでスムーズな排便を促します。そのため、便秘予防などに効果があります。タンパク質が豊富な食品として大豆・肉類を思い浮かべると思います。しかし、海苔にも豊富なタンパク質が含まれています。その量は海苔2枚（6g）でゆでた大豆約15g（タンパク質2.2mg）に相当するほどです。海苔には強肝作用のあるタウリンも多く含まれているため、お酒と一緒に海苔を使用したおつまみを食べると肝臓の働きを高めると同時にタンパク質を補うことができます。その他にも中性脂肪を減らす効果がある EPA は生活習慣予防に最適です。このように海苔を使ったこの料理は自然に健康になることができる料理と考えます。

完 成 品 の 写 真



材 料 (2 人 分)

佃煮

- ◎焼き海苔(全型) 1.5枚
- 昆布だし(顆粒) 5g
- 水 大さじ1 1/2
- 醤油 大さじ1
- 酒 大さじ1
- みりん 大さじ1/2
- 砂糖 小さじ1/4

米 1合

水 600ml

鶏もも肉 110g

エビ 80g

イカ 80g

パプリカ 70g

青ネギ 4g

ニンニクチューブ 小さじ1

サラダ油 大さじ2

◎焼き海苔(全型) 1/4枚(2mmほどに切っておく)

※愛知県産の食材には◎をつけてください

作 り 方

1. 焼き海苔から佃煮を作成するため、昆布だしを水に溶かし、醤油、酒、みりん、砂糖と合わせて鍋に入れ一口大にちぎった海苔を加え3分ほどおく。
2. 3分たったら鍋を中火にかけ、沸いたら火を落として汁気がなくなるまで煮詰める。
3. 別のフライパンにサラダ油とにんにくチューブを入れて鶏もも、エビ、イカ、パプリカを加え火を通し焼き目をつける。
4. 焼き目がついたら水を加えて一煮立ちさせる。
5. 具材を一旦取り出し、水の入ったフライパンに米、先ほど作った海苔の佃煮を加える。
6. 強火で5分、弱火で10~15分かける。取り出していた具材を戻し最後の2分ほどは炊く。お焦げを作るために20秒ほど強火にかける。
7. トッピングに青ネギと細切りにした海苔をのせて完成。

2人分の材料費

770 円



タイトル	ごぼう茶ドリアのシカゴピッツ茶		
チーム名	トリオツ茶		
学校名	愛知県立岩津高等学校		
参加者名	萩永 紗妃	野々山 鼓	三浦 七海
いいともあいち会員名	磯田園製茶株式会社		
コラボした食品・食材	ごぼう茶		

コラボの理由

沢山ある候補から、私達のテーマである「自由」に、磯田園様の「学生らしい発想で」という言葉が当てはまり、惹かれました。自由な作品を作るために、アレンジしやすい商品を探しており、磯田園様のお茶パウダーなら幅広く様々な料理にアレンジできると思ったため、磯田園様にコラボを依頼しました。また、自園自製で作られたお茶は沢山の茶葉をふんだんに使用しているためコクがあるのが特徴とお聞きし、「ご飯に使ってみたい!」と思いました。一般的にお茶は飲み物やスイーツのイメージがありますが、磯田園様のお茶ならそのイメージを変えるものができると思い、シカゴピザとドリアを掛け合わせた作品を作りました。ドリアのご飯はごぼう茶を使って炊き込みご飯にし、ごぼう風味のある美味しいドリアにすることができました。

「持続可能な食」のポイント

【進化】固定概念をなくし、お茶をご飯に利用するのが当たり前になるようなアイデアを取り入れ、小さな子でも楽しめるシカゴピザ風にしました。

【新化】今は時代とともに様々な食が誕生しています。シカゴピザはチーズがあふれ出してくるのが特徴ですが、中身をドリアにすることでチーズだけでなくホワイトソースやミートソースも溢れ出る楽しい作品になりました。

【深化】お茶パウダーに入っている食物繊維が体の中にある余分な水分を取ってくれ、小顔効果、むくみ改善になります。また、善玉菌を増やす働きがあるので腸内環境を整え、お腹の中をすっきりさせてくれます。このレシピだとこれらをより美味しく、楽しく摂ることができます。

【伸化】ミートソースの部分をシーフードにしたり、野菜にしたり、ピザのみみにローストビーフなどを巻いて気分によってトッピングを変えることで様々な味を楽しむことができます。

完 成 品 の 写 真



材 料 (2人分)

- | | |
|-----------------|----------------|
| ○炊き込みご飯 | ○ピザ生地 |
| ◎米 100g | ・強力粉 70g |
| ◎ごぼう 30g | ・薄力粉 30g |
| ◎にんじん 30g | ・ドライイースト 2g |
| ・ごぼう茶パウダー 大さじ1 | ・バター 5g |
| ・醤油 大さじ1 | ・塩 2g |
| ・砂糖 大さじ1 | ・砂糖 5g |
| ・水 150g | ・ぬるま湯 55ml |
| ○ミートソース | ・チーズ30g |
| ◎ひき肉 70g | |
| ◎玉ねぎ(みじん切り) 30g | |
| ・ケチャップ 50g | ・ごぼう茶パウダー 小さじ1 |
| ・顆粒コンソメ 小さじ1 | |
| ○ホワイトソース | |
| ・薄力粉 大さじ2 | バター 大さじ1 |
| ◎牛乳 200ml | ・顆粒コンソメ 小さじ1 |

作 り 方

- 炊き込みご飯 1, 米にごぼう、にんじん、ごぼう茶、醤油、砂糖、水を加えて炊く
- ミートソース 1、フライパンに油を敷き、みじん切りの玉ねぎを炒めたらひき肉を加え、八割程炒め、そこにケチャップ、ごぼう茶パウダー、コンソメを加えて煮て、沸騰してきたら火を止めてしばらく置いておく
- ホワイトソース 1、鍋にバターを溶かし、薄力粉を入れて炒め、トロみがついたら顆粒コンソメ、牛乳を入れて煮る。全体的にトロっとしてきたら完成
- ピザ生地 1、ボウルに強力粉、薄力粉、塩、砂糖、バター、ドライイーストを入れ、ぬるま湯を入れ手でこねる
- 2、まとまったら、ラップをして200w30秒温める
- 3、10～15分発酵させ、発酵したら4号のケーキ型に生地をのばし、180°のオーブンで15分焼く
- 4、炊き込みご飯、ホワイトソース、ミートソース、チーズの順に生地に入れ再度180℃で10分焼く。
- 5、チーズがとろけたら型から外して完成

※愛知県産の食材には◎をつけてください

2人分の材料費 660 円



タイトル	愛知県の食材で古代の味を現代に再現！ 濱納豆を使用した三国志肉まん		
チーム名	NSC 歴史めし		
学校名	名古屋栄養専門学校		
参加者名	大橋朗	熊埜御堂友記	堀田千裕
いいともあいち会員名	國松本店		
コラボした食品・食材	濱納豆		

コラボの理由

- ①現代の和食では醤油や味噌が調味料として用いられていますが、以前はどのような調味料が使用されていたか興味がありました。味噌や醤油の素になった調味料として中華料理に使用される豆鼓がありますが、同様の食品に奈良時代に仏教と共に日本へ伝来した「寺納豆」があります。
- ②現在、日本で生産している寺納豆は京都の大徳寺納豆と遠州や東三河の一部で生産される「浜納豆」があります。コンテストに出場するにあたって愛知県で「浜納豆」を生産している國松本店に協力していただきました。「ぜひ濱納豆を使用したい」とコラボのオファーを申し込むと「とても面白い内容」と賛同して頂き、濱納豆の良さを知らせるレシピにしてくださいと仰っていただきました。
- ③國松本店の濱納豆は豊橋市の吉田三ツ寺の一つ「悟真寺」の製法を受け継いだものです。戦国時代には陣中食として戦国武將に用いられ、徳川家康も常食にしていたそうです。江戸時代には後水尾天皇に献上された伝統ある食材です。当時は「八橋納豆」と呼ばれていましたが、現在では「濱納豆」と改称しています。

「持続可能な食」のポイント

- ①フードマイレージや地産地消を特に意識して提携する濱納豆以外にも愛知県産である食材を多く選択いたしました。コラボした食材である濱納豆は使用する大豆は愛知県産「フクユタカ」を使用しています。可能な限り減塩をして添加物を使用せず、麴と自然の力で熟成させ環境に配慮した製品です。小麦粉は全て愛知県の奨励品種である「きぬあかり」と「ゆめあかり」を配合して使用しています。「きぬあかり」のもっちりとした食感をベースに、製パン向けでコシの強い品種である「ゆめあかり」を25%配合することで、柔らかくも弾力性のある生地に仕上げることが出来ました。その他食材も、愛知県産の「生姜」と「越津ねぎ」と「田原ポーク」を使用しています。
- ②食育として家庭で子供と一緒に作れ、コストを抑えた料理が良いと考えました。レシピ掲載が12月ですので、その季節に美味しい料理かつ衛生面を考え、完全に加熱殺菌される料理として「肉まん」が良いと考え作りしました。栄養価的には豚肉のビタミンB1を白ネギの辛味成分アリシンが吸収率を高めてくれます。ビタミンB1は肉まん2個で約0.5mg摂取でき、成人女性の推奨量1.1mgのうちの半分近くが摂取できます。
- ③肉まんの歴史は古く、様々なレシピがありますが、その中で日本人にも知名度の高い三国志で有名な三国時代(2世紀)のレシピの再現を試みました。歴史資料や文献をもとに当時存在する材料と調理法を研究して作成いたしました。小説「三国志演義」の逸話として諸葛孔明が南蛮征伐の際に河の神への捧げものとして「饅頭」を発明したという逸話があります。史実では魏や晋で活躍した束皙(264-300)の詩「餅賦」の中に「牢丸(ろうがん)」という料理があります。その歴史資料を参考に本レシピを考案しました。
- ④今回のレシピでは、健康に配慮して減塩を心掛けました。生地の塩分も最低限にして、餡の塩分と旨味は濱納豆のみを使用しました。風味付けに生姜とネギをたっぷり使用してシナモンと胡椒を少し効かせるシンプルな味付けです。シンプルにすることで、家庭でも作りやすく、いろいろな食材を入れた新たなレシピを考える余地を残した一品です。

完成品の写真



材料（2人分）

【生地 4個分】

- ◎薄力粉（きぬあかり） 70g
- ◎強力粉（ゆめあかり） 25g
- ◎濱納豆（トッピング用） 4粒
- 蜂蜜 5g
- ベーキングパウダー 3g
- 塩 0.6g
- ラード 3g
- イースト 3g
- ぬるま湯 60g

【餡 4個分】

- ◎豚ひき肉（田原ポーク） 100g
- ◎白ネギ（越津ねぎ） 25g
- ◎生姜 15g
- ◎濱納豆 6g
- ◎薄力粉（きぬあかり） 1g
- 粉ゼラチン 1g
- シナモン 少々
- 黒コショウ 少々

※愛知県産の食材には◎をつけてください

作り方

【餡】

- ①生姜、白ネギは粗みじんにします。
- ②濱納豆はトッピング用に4粒とっておき、半分をみじん切りにし、残りはホールのまま使用します。
- ③ボウルに全ての材料をいれ、粘り気がでるまでよく混ぜます。その後、冷蔵庫でしばらく寝かせます。

【生地】

- ①ボウルに薄力粉、強力粉、はちみつ、ベーキングパウダー、塩、ドライイーストを入れ、ドライイーストを目掛けて、ぬるま湯（35～40℃）を流し入れます。
- ②手できき混ぜ、生地が纏まったらラードを入れて、手で15分程捏ねる。
- ③ラップをして、生地が2倍になるまで発酵させる。（オーブンなら40℃15分 室温20℃なら30分程度）
- ④生地を4つに分け、丸める。とじ目を下にしてラップをかけて5分ほど休ませる。
- ⑤打ち粉をした台の上で、10cmほどの円形に生地を手で伸ばす。生地の真ん中に餡をのせて包む。
- ⑥クッキングシートの上のせ、トッピングの濱納豆を乗せます。蒸し器のなかに入れ、強火で15分蒸せば完成です。

※ご自宅に蒸し器がない場合は、フライパンを温めて油をひき、肉まんを並べ、水を入れて蓋をして11～13分ほど蒸し焼きにすれば「水煎包」という料理になります。

2人分の材料費

322.3円



タイトル	SHIN・おぼろみそめん ～ R5 style ～		
チーム名	R5 style		
学校名	金城学院大学		
参加者名	近藤祥代	池田菜摘	加藤祐海
いいともあいち会員名	株式会社 55style		
コラボした食品・食材	愛知県三河産小麦粉 100%配合自家製麺（「きぬあかり」「ゆめあかり」使用）		

コラボの理由

「“あいちの食”を地産地消から考える」。このコンテストを知った時に、真っ先に思い浮かんだのが、学校給食で慣れ親しんだ「おぼろみそめん」をアレンジすることでした。「おぼろみそめん」は愛知県で昔から食べられている豆みそ（赤みそ）を使った、名古屋市内の小学校の給食にも採用されている地元食です¹⁾。

今回のレシピでは、食育・地産地消という観点から、ネットワーク会員である企業様の生産・製造される商品をついだんに取り入れたいと考え、会員名簿を確認していたところ、名古屋を拠点に世界に出店されている「フジヤマ 55（株式会社 55style）」を発見しました。

以前から、株式会社 55style の澤代表職人の活動を SNS を通じて拝見する中で、数年前に愛知県産小麦粉を使用した自家製麺づくりに取り組まれていたことを思い出し、思い切って SNS を通じ、自家製麺を利用させていただけないか澤代表に連絡をさせていただいたところ、快諾いただき今回のコラボが成立しました。

私たちが株式会社 55style 様とコラボすることで、地元食「おぼろみそめん」を R5（令和 5 年）style にドレスアップさせ、「SHIN・おぼろみそめん」で持続可能な食について考えるレシピを作成したいと考えました。

参考 1) 「おぼろみそめん-名古屋市」

<https://www.city.nagoya.jp/kyoiku/cmsfiles/contents/0000141/141216/oboromisomen.pdf>

「持続可能な食」のポイント

今回のレシピでは「持続可能な食」として、SDGs の観点から次のようなポイントに対して重点的に取り組んでいます。

- ・地産地消の取り組みとして、愛知県産の農産物や商品を扱うアンテナショップ「ピピっと愛知」や産直の販売所を利用して商品を購入しています。普段から生産地や生産者を意識して購入することが大切だと考えます。また、今回は出汁を用いることで海産物も取り入れました。購入することが農業や漁業といった一次産業保護につながると考えます。



- ・地産のものを積極的に取り入れることで、輸送の負担が少なくなり、環境に良い影響を与えます。愛知県は、農産物において全国トップクラスの生産を誇ります。また、ネットワーク会員である企業様の商品には、私たちの食卓に欠かせないものが数多くあります。



- ・フードロスを減らす取り組みとして、賞味期限の近いものの購入を心掛け、野菜の皮や出汁の素材も料理に使うことで、廃棄物の減少に取り組んでいます。



- ・食に興味を持ってもらうことが食育には大切だと考えます。どのような素材で作られているのかをアピールするためにトッピングには料理に利用した野菜を載せました。また、ソースとスープを自ら混ぜる、味変素材を入れることで味の変化を楽しんでもらう工夫をしています。



- ・健康的な生活にはまず、健康な食事から。今回のレシピでは、岡崎発祥の八丁味噌をはじめ、納豆、トマト、昆布、鰹節など様々な素材の旨味を活かすレシピにしました。



<栄養成分表示（1人前）> カロリー 690kcal たんぱく質 27.8g 脂質 22.5g 炭水化物 102.5g
食塩相当量 3.3g 使用した野菜の量 272g PFC比 16：29：51

地元食である「おぼろみそめん」を食材の相乗効果で深化させ、ネットワーク企業の商品を数多く取り入れることでさらに伸化させ、令和（R）の時代に新化（Renew）・進化した、愛知の食の真価を発揮するレシピを目指しました。

完 成 品 の 写 真



(おぼろみそめん拡大写真)



(全体写真)

材 料 (2人分)

昆布	10g	
鰹節	10g	
◎玉葱	200g	※ (A) 100g + (B) 100g
◎南瓜	70g	※ (A) 実50g+ (B) 皮20g
◎蓮根	30g	※ (B) 30g
しめじ	30g	※ (B) 30g
人参	80g	※ (A) 50g + (B) 30g
◎なす	30g	※ (B) 30g
◎キャベツ	50g	※ (A) 50g
◎冬瓜	50g	※ (A) 50g
万能葱	5g	
ひき肉	40g	
塩	2g	※ (A) 1g + (B) 1g
◎無調整豆乳	200g	
◎トマトペースト	1袋(18g)	
◎ごま油	10g	※ (B) 5g × 2回
小麦粉	2g	
◎八丁味噌	10g	
◎合わせみそ	5g	
◎みりん	5g	
カレー粉	0.5g	
砂糖	1g	
◎納豆	1パック(40g)	
◎リンゴ酢	15g	
◎レモン汁	5g	
黒胡椒	0.6g	
◎半熟卵	2個	
◎ヨーグルト	2個	
◎ミニトマト	2個	
◎めん	200g	

※愛知県産の食材には◎をつけてください

作 り 方

- ・ 昆布と鰹節をミルで粉碎しだしパックの袋に入れる。鍋に水 800g を入れ、出汁を煮だす。
 - ・ 蓮根の皮をよく洗う。玉葱、南瓜、蓮根、人参、なすからトッピング用のスライスを2枚作る。しめじは小さなブロック2つをとる。南瓜は皮と身を分け、万能葱は小口切りにする。
 - (A) スープの作り方
 - ・ スープ用の野菜は太めの千切りにする。
 - ・ 出汁 500g と塩を鍋に入れ、野菜を入れた後、ひき肉をざるに入れて色が変わるまで茹でた後に取出し、残りの野菜を中火で 10 分程度煮る。
 - ・ 豆乳とトマトペーストを加えブレンダーで攪拌した後、盛付の直前に温める。
 - (B) ソースの作り方
 - ・ ソース用の具をフードプロセッサーに入れ、細かなみじん切りにする。
 - ・ フライパンにごま油を入れ、みじん切りの野菜に塩をふりを軽く炒める。野菜に火が通ったら茹でたひき肉を追加する。
 - ・ 火が通ったら小麦粉をふるいながら入れ、よく混ぜる。
 - ・ 八丁味噌、合わせみそ、みりん、カレー粉、砂糖、だしパックの中身を出汁 100g とよく混ぜてからフライパンに追加する。
 - ・ 小鍋に水を沸騰させ、納豆を 1 分茹でた後、水でよく洗って粘りを取り、フライパンに追加し温める。
 - (C) 合わせ酢
 - ・ 出汁 30g とリンゴ酢、レモン汁を合わせる。
 - (D) トッピング
 - ・ トッピング用の野菜はグリルにホイルを敷き中火で 5 分焼く。容器に卵を割り入れフォークで穴をあけ、水を入れて 600W の電子レンジで 1 分 10 秒温める。
- 麺をゆで、湯切りした後、ごま油を和えてからソースと絡め、スープとともに器に盛付けトッピングを飾る。

2人分の材料費 900 円

タイトル	親子&兄弟丼		
チーム名	じぇりーふいっしゅ🍷		
学校名	学校法人越原学園 名古屋女子大学		
参加者名	高倉夢羽	富田 桃佳	中澤 れいあ
いいともあいち会員名	のだみそ株式会社		
コラボした食品・食材	八丁味噌		

コラボの理由

のだみそさんは、味噌の見学を行うなど味噌文化を伝える活動をしていらっしゃいます。味噌は手間のかかる作業が伴います。そんな丹精込められて作られた味噌は人々の食卓を支えています。

味噌には様々な効果があります。筋力アップ・コレステロールの吸収を抑制する・血糖値や血圧の上昇抑制・記憶力や認知力を高める・美肌効果・疲労回復などです。腸内の環境を整えてくれる発酵食品で、とても体に良いです。海外からも注目されている日本を代表とする調味料です。その効能の高さから「味噌汁は医者殺し」「医者に金を払うなら味噌やに払え」というようなことわざもあるほどです。

味噌は各地域によって作られており、その土地によって食べられる味噌も違います。今回は愛知の食文化を代表とする「八丁味噌」を使用させて頂きました。子供からお年寄りまで好まれる「親子丼」に加えることで、深いコクが出ました。とろとろの玉ねぎと一緒に少し変わった親子丼で愛知の食育を推進するレシピを考案しました。

「持続可能な食」のポイント

私達は「持続可能な食」は地域の食文化を継承する・地産地消の物を使う・食材を無駄なく余らせないことだと考えました。

ポイントの1つ目は、愛知県の食で欠かせない調味料は「味噌」を使用したことです。味噌も各地で様々な種類があり、愛知県は濃厚なコクや香りが良い「八丁味噌」が各家庭で使われています。高温多湿で食物の酸敗がおこりやすい愛知の気候では、八丁味噌は米味噌や麦味噌と比べて高温に耐えることができ、長期間保存できるので昔から多くの料理に使われているそうです。食材の旨味を高めてくれる為、食卓に欠かせない存在です。味噌を使った料理では、味噌煮込みうどん・田楽・とんかつなど愛知県民のソウルフードとして愛されています。愛知県には味噌メーカーがたくさんあり食文化だけでなく、産業としても愛知を支えています。そんな味噌はこれからも継承していきたい大切な食文化だと思いました。今回は地元の味噌会社さんの八丁味噌を使いました。

ポイントの2つ目は、材料は各家庭の冷蔵庫に普段常備されているものを使いました。それゆえ、新たに買い物に行かなくても家にある食材でつくることができます。

今回料理を作った時に感じたことは「卵」の値段の高騰です。卵はどの家庭にもあり、家庭の食卓を支えています。しかし今卵の値段が高騰しており、スーパーで買い物をする際や外食をすると卵を使った商品・メニューが減っていて驚きました。改めて卵の偉大さを感じました。卵は料理のバリエーションが豊富かつ、栄養バランスがとても良い食材です。たんぱく質を摂りたい時には欠かせません。そんな卵を応援したいと思い、卵をたくさん使った親子丼にしました。「味噌」の原料の大豆製品である「あげ」を使ったので名前を親子&兄弟丼にしました。

完 成 品 の 写 真



材 料 (2人分)

- ・ご飯 2膳
- ・卵 3個
- ・鶏モモ肉 50g
- ・あげ 1枚
- ・玉ねぎ 70g (小1個)
- ・にんじん 30g (5分の1)
- ・しめじ 30g (5分の1株)
- (調味料)
- ・水 80cc
- ・だしの素 大さじ1
- ・砂糖 大さじ2分の1
- ・醤油 大さじ3
- ・みりん 大さじ1
- ◎味噌 大さじ1
- ・片栗粉 小さじ2

- ・刻みのり お好みで
- ・ほうれん草などの青菜 お好みで

作 り 方

- ①鶏肉は一口大、あげは薄く切る。玉ねぎは薄くスライスし、にんじんはいちょう切り、しめじは石づきをとりのぞき、ばらす。
- ②卵をボウルに割り入れ、よく混ぜる。
- ③鍋で鶏肉、あげ、野菜を炒める。
- ④③に水、だしの素、砂糖、醤油、みりん、味噌を加える。
- ⑤野菜がしんなりしたら片栗粉を加える。
- ⑥溶いた卵を添え少々煮る。卵がとろとろの半熟状態になったら火を止める。
- ⑦ご飯のうえにのせ、上にお好みで刻みのりやほうれん草などの青菜をトッピングする。

※愛知県産の食材には◎をつけてください

2人分の材料費 360 円

タイトル	おはぎ 2023		
チーム名	こむすめ		
学校名	愛知文教女子短期大学		
参加者名	小森咲季	水野夏純	小笠原由佳
いいともあいち会員名	fusanen		
コラボした食品・食材	割り干し大根・ジューンベリー、もち米、小豆		

コラボの理由

本学の所在地が稲沢市ですので、稲沢市の特産品を使ったメニューを開発したいという思いがありました。また、稲沢市の方によって、大切に育てられた食材を多くの人に食べていただき広めたいと思ったからです。

「持続可能な食」のポイント

稲沢市の特産品である「割り干し大根」は、栄養が凝縮されているうえに長期保存が可能です。割り干し大根を活用したレシピが多く開発されることで、廃棄されるような大根も料理に活用する人が増えるのではないかと考えています。食材を腐らせない工夫にもなり、食品ロス削減にも繋がります。一見、デザート食材に向かないように思えますが、甘みもしっかりあります。

おはぎは、江戸時代から日本で食べられていたとも言われています。長い歴史があり、その日本の食文化を継承していくことはとても大事です。餅型ではなく現代風にアレンジしてみました。カップデザートにすることで、おはぎを食べたことがない人にも歴史あるおはぎの魅力を伝えたいという気持ちを込めています。

完 成 品 の 写 真



材 料 (2 人 分)

【切り干し大根の甘煮】

◎割干し大根	30g
砂糖	3g
水	30ml

【つぶあん】 できあがり 100g

A	◎小豆	40g
	砂糖	50g
	塩	少量

【赤飯】 できあがり 100g

B	◎もち米	50g
	◎小豆	5g

【チーズクリーム】

クリームチーズ	20g
生クリーム	10g
砂糖	8g
◎ジューンベリージャム	40g

※愛知県産の食材には◎をつけてください

2人分の材料費 _____ 131 円

作 り 方

【切り干し大根の甘煮】

- ① 割干し大根は戻す。
- ② 砂糖、水を加熱し、割干し大根を汁けがなくなるまで煮る。
- ③ ②を細かく刻む。

【つぶあん】

- ① 洗切りをした小豆に7倍の水を加えて煮る。60分ほど煮たら砂糖を加え、砂糖が溶けたら火を止める。

【赤飯】

- ① 一晩浸漬したもち米に、洗切りした小豆をまぜ、強火で蒸す。10～15分ごとに振り水をして45分蒸す。

【チーズクリーム】

- ① クリームチーズをなめらかにし、砂糖を加えて混ぜる。
- ② ①に生クリームを4回に分けて加えよく混ぜ合わせ、ツノが立つくらいまで泡立てる。

※カップに赤飯、割干し大根の甘煮、つぶあん、チーズクリームの順に詰めて上からジューンベリージャムをかける。

タイトル	青じそ入りもちもちつくねドッグ		
チーム名	チーム☆TNZ		
学校名	東海学園大学		
参加者名	手塚 柚希	荒畑 萌々香	小川 蓮
いいともあいち会員名	株式会社名給		
コラボした食品・食材	長芋、れんこん、豆腐、青じそピューレ、照り焼きのタレ		

コラボの理由

株式会社名給は、学校給食、病院、高齢者福祉施設、事業所、外食産業などの食品卸を中心として各施設の給食運営に幅広く参入されている企業です。給食を取り巻く時代のニーズを捉え、各施設からの要望に応えるべく食品調達、新商品の開発及び販売を通して人々の食を陰から支えています。将来、管理栄養士として特定給食施設において患者、利用者の栄養改善に寄与する食事提供のためには、料理の知識だけでなく使用する食品についての知識を深めることはとても重要なことです。また、給食を支える冷凍食品、半調理加工品など様々な商品が開発され、そのような食品を料理に上手に活用するための商品知識や、トレンドを取り入れた商品など最新の商品情報を把握する必要があります。今回のコラボを通して、学生達は市場に出回っている商品知識を深めることが出来、株式会社名給様は学生が考える様々な献立にどのような商品の組み合わせが良いかという提案が出来るという利点がコラボの理由となります。

「持続可能な食」のポイント

農林水産省より「持続可能な食を支える食育の推進」として①食と環境の調和、②農林水産業や農山漁村を支える多様な食品との繋がりの深化、③日本の伝統的な和食文化の保護・継承があげられています。

今回の応募において、①の食と環境の調和をテーマとして、将来の日本を支える育ち盛りの子どもを対象とし、愛知県産品の積極的な利用、食品ロスの削減を考慮して料理を考案しました。

積極的に愛知県産の食品を利用しました。子供の成長を考慮した栄養量の確保、食べ残しが無い美味しい食事、食品の無駄のない利用を主眼に献立作成を行いました。

本料理のポイントとして

- ①育ち盛りの子どもが大好きなホットドッグの応用編として、子供の日頃の食生活で不足しがちな「食物繊維」の多い食材(ひじき、れんこん、枝豆)、「ミネラル」の多い食材(ひじき)を使用するなど栄養面に考慮しました。
- ②この料理1品で、主食・主菜・副菜として栄養バランスが良くボリュームのある献立としました。
- ③つくねバーグは、作りおきして冷凍しておけばすぐにおやつとして調理出来て、子どもの好きなホットドッグなので美味しく、栄養バランスの整った献立です。
- ④名給様の食材を使用することで、下処理で出る廃棄分のロスが削減でき、調理工程も簡単です。

完成品の写真



材料（2人分）

芽ひじき 14g
 すりおろし長芋 30g (名給様商品)
 むき枝豆 12g
 ◎れんこんみじん切り 16g
 シーチキン 60g
 プチ豆腐 20g (名給様商品)
 ◎青じそピューレ 6g (名給様商品)
 にんじん みじん切り 12g
 片栗粉 14g
 塩 1g
 照り焼きのタレ 30g (名給様商品)
 コッペパン 2本
 ◎レタス 20g

A

作り方

- ①ひじきを水で戻し、水気を切っておく。
 すりおろし長芋(冷凍)は、水につけて解凍しておく。
 むき枝豆は、熱湯にさっとくぐらせる。
 れんこんみじん切りは、解凍しておく。
 シーチキンは、缶から出しておく。
 プチ豆腐も解凍しておく。
- ②ボウルに①とAを入れて混ぜ合わせる
- ③②を丸く成形し、180℃で10分間スチームコンベクションオープンで焼く
- ④③にてりやきのタレを塗る
- ⑤コッペパンに切り込みを入れてレタスを挟み、④を挟む
- ⑥好みで、マヨネーズをかけても美味しい。

※愛知県産の食材には◎をつけてください

2人分の材料費 417 円

タイトル	名古屋づくし生春巻き		
チーム名	生春巻き		
学校名	東海学園大学		
参加者名	森 有美	工藤 麻衣	土川夕美
いいともあいち会員名	株式会社名給		
コラボした食品・食材	八丁みそ味ソース		

コラボの理由

株式会社名給は、学校給食、病院、高齢者福祉施設、事業所、外食産業などの食品卸を中心として各施設の給食運営に幅広く参入されている企業です。給食を取り巻く時代のニーズを捉え、各施設からの要望に応えるべく食品調達、新商品の開発及び販売を通して人々の食を陰から支えています。将来、管理栄養士として特定給食施設において患者、利用者の栄養改善に寄与する食事提供のためには、料理の知識だけでなく使用する食品についての知識を深めることはとても重要なことです。また、給食を支える冷凍食品、半調理加工品など様々な商品が開発され、そのような食品を料理に上手に活用するための商品知識や、トレンドを取り入れた商品など最新の商品情報を把握する必要があります。今回のコラボを通して、学生達は市場に出回っている商品知識を深めることが出来、株式会社名給様は学生が考える様々な献立にどのような商品の組み合わせが良いかという提案が出来るという利点がコラボの理由となります。

「持続可能な食」のポイント

農林水産省より「持続可能な食を支える食育の推進」として①食と環境の調和、②農林水産業や農山漁村を支える多様な書体との繋がり深化、③日本の伝統的な和食文化の保護・継承があげられています。

今回の応募において、①の食と環境の調和をテーマとして、将来の日本を支える育ち盛りの子どもを対象とし愛知県産品の積極的な利用、食品ロスの削減を考慮して料理を考案しました。また、食品ロスに関して子供の成長を考慮した栄養量の確保、食べ残しが無い美味しい食事、食品の無駄のない利用を主眼に献立作成を行いました。

愛知県産物の利用では、愛知県名物の中から「味噌」と「きしめん」をピックアップし、味噌を肉みそにしてきしめんと混ぜ合わせることで子どもが好みそうな美味しい味に仕上げました。また、子どもでも食べやすい形態にするため、ライスパーで包み、きゅうりやにんじんで華やかになるよう見た目も工夫しました。

味噌の主原料である大豆は、良質なたんぱく質を豊富に含み、発酵することによってアミノ酸やビタミンなどが多量に生成され、栄養的に優れた味噌になります。このように成長期に必要なたんぱく質やビタミンなどが摂取でき、きしめんを用いることで炭水化物も摂取できると考えました。

以上のことを工夫し、子供の成長を考慮した栄養量の確保や食べ残しが無い美味しい献立を作成しました。

完成品の写真



材料（2人分）

豚ひき肉 60g
ねぎ 40g
おろしにんにく 2g
おろししょうが 2g
ごま油 4g
◎八丁みそ味ソース 20g
◎きしめん 80g
にんじん 20g
きゅうり 39g
レタス 10g
ライスペーパー 2枚

作り方

①フライパンにごま油をひき、豚ひき肉、みじん切りしたねぎを炒める。さらにおろしにんにくとおろししょうがを加えて炒め合わせる。
②ひき肉に火が通ったら、八丁みそ味ソースを加え、中火で加熱する。
③炒め終わった肉みそは、冷ましておく。
④きしめんはゆでて、5cm程度の長さに切る。
⑤ライスペーパーはぬるま湯に浸し、やわらかくなったらに、②、④を入れて包み、食べやすい大きさに切る。
⑥皿にレタスを敷き、⑤を乗せる。

※愛知県産の食材には◎をつけてください

2人分の材料費 190 円

タイトル	一皿で健康・栄養パスタ		
チーム名	ブルージール		
学校名	国際調理師専門学校名駅校		
参加者名	西ヶ谷 高輝	宮川 航	渡邊 颯音
いいともあいち会員名	株式会社スギ薬局		
コラボした食品・食材	緑寶桑の葉青汁		

コラボの理由

私たちは愛知県の野菜の消費量全国ワースト 1 位という現状を打破すべく地産地消、栄養満点な料理を作成したいという想いから、愛知県に本社を置く株式会社スギ薬局様にコラボをお願いしました。
スギ薬局様のプライベートブランドの青汁は、マルチビタミン、ミネラル、乳酸菌など栄養豊富で、試飲した所、青汁のイメージの苦味は全く感じられず、甘味を感じ、飲むことはもちろん、料理にも適していると思いました。

「持続可能な食」のポイント

私たちは愛知県の野菜の消費量が全国ワースト 1 位という問題に対して SHIN 化の H=健康と N=連携に力を入れました。愛知県は野菜の生産量が高いにもかかわらず消費量はとても低いです。
私たちのトマトソースには、メンバーの 1 人が渥美半島の出身であることもあり、地元の特産品あつみちゃんトマトを使用し、地域と連携して地産地消を目指しました。
トマトには血液サラサラ効果、ガン予防、美肌効果、整腸作用などたくさんの栄養が含まれており、トマトをソースにする事で、トマトをそのまま食べるよりも、より多くのトマトの栄養を摂取することが出来ます。
また、ソース作りにトマト缶を使うのではなく、生のトマトを使う事で、生ならではの自然な甘みや酸味を活かした味わいになります。
パスタの麺に青汁を練り込み、トマトソースの赤と緑を対比させることで彩りよく見せると共に、青汁麺の甘味とトマトの酸味のバランスもよく、栄養を強化し、健康という面にも配慮しました。
手作りのパスタ麺は手間がかかりますが、メンバーとの麺作りはとても楽しく、麺もモチモチな食感に仕上がりに大満足です。栄養たっぷりのこのトマトパスタで、愛知県の野菜の消費量増加の一助となれば幸いです。

完 成 品 の 写 真



材 料 (2 人 分)

作 り 方

〈麺〉

強力粉	100g
オリーブオイル	4g
塩	1.5g
青汁	3g
卵	1個

〈トマトソース〉

◎あつみちゃんトマト	300g
◎玉ねぎ	80g
ニンニク	1/2片
オリーブオイル	15g
ローリエ	1枚
A塩	0.5g
Aこしょう	0.1g
A砂糖	3g
Aケチャップ	6g
Aコンソメ	3g
バジル	1枚

〈麺〉

- ①強力粉、オリーブオイル、塩、青汁、卵を入れて混ぜる
- ②打ち粉をして、表面が滑らかになるまで手でこねる
- ③生地を二つに分けてラップで包み15分休ませる
- ④生地に打ち粉をして手で伸ばして麺棒で四角にのばす
- ⑤生地に打ち粉をして3つ折りにして好みの太さに切る
- ⑥塩を鍋に入れて2~3分茹でる

〈トマトソース〉

- ①お湯にミニトマトを入れて皮をむく
- ②トマトをミキサーにかける
- ③ニンニクと玉ねぎをみじん切りにし、フライパンにオリーブオイルニンニクを入れ、玉ねぎを入れて弱火で色が付くまで炒める
- ④③にトマトとローリエを加え、弱火で10~15分煮る
- ⑤ローリエを取り出しAを入れて煮詰める。
- ⑥刻んだバジルを混ぜ、麺の上にかける

※愛知県産の食材には◎をつけてください

2人分の材料費 850 円

タイトル	海苔にのってるパイ		
チーム名	のりRENジャー		
学校名	国際調理師専門学校 名駅校		
参加者名	林 蓮	塚本 槍馬	山本 皐瑛
いいともあいち会員名	立石海苔店		
コラボした食品・食材	鬼崎産焼き海苔 愛知県産黒のりバラ干し		

コラボの理由

日本人には馴染み深い食材の「海苔」。手巻き寿司、のり巻き、おにぎりなど様々な料理に使用されています。メンバーのみんなも大好きな海苔をたっぷり使用した料理を作りたいと思い、愛知県産にこだわった海苔作りを行っている立石海苔店様にコラボをお願いしました。

送っていただいた商品と一緒に、商品の特長が書かれている用紙が同封されており、焼き海苔の種類によって、色・香り・味・溶けやすい海苔・溶けにくい海苔があり、その特長によって、料理に使用する海苔が違うことを知りました。

「持続可能な食」のポイント

〈健康効果：深化〉

海苔について調べた所、多くの栄養素が含まれている事がわかりました。

海苔の3分の1は食物繊維であり、食物繊維には腸内環境を整え、ダイエット効果があります。

他の栄養素として、ビタミン C、疲労回復に効果があるビタミン B1・B2、たんぱく質、ガン予防、生活習慣病に効果があるEPA という栄養素も含まれており、手軽に食べることが出来る海苔に、多くの栄養素が含まれていることに驚きました。

栄養たっぷりの海苔をたくさん摂取するためにつくだ煮を作り、キッシュに入れようと考え、提供していただいた焼き海苔3種類でつくだ煮を作り、その中で一番味濃く溶けやすい鬼崎産焼き海苔をキッシュに使用することにしました。

キッシュの具材には、食育のテーマである「あいちの食を地産地消から考える」をもとに、愛知県産のミニトマト、しらす、ほうれん草、立石海苔店様のバラ海苔を使用しました。

キッシュ作りは具材に旬の食材を使用したり、家族が好きな具材を入れたりなど、オリジナルのキッシュを作ることができるので、家族や友達で楽しい食卓を囲むことが出来ると思います。

完 成 品 の 写 真



材 料 (2 人 分)

海苔のつくだ煮

焼き海苔	3 枚
A しいたけ戻し汁	45 g
A 醤油	36 g
A 酒	30 g
A みりん	18 g
A 砂糖	2 g

冷凍パイシート	2 枚	シュレットチーズ	50 g
牛乳	100 c c	海苔のつくだ煮	30 g
卵	2 個	パルメザンチーズ	10 g
ブロックベーコン	50 g		
◎ミニトマト	8 個		
◎しらす	20 g		
◎ほうれん草	1/2 束		
◎バラ海苔	3 g		
玉ねぎ	1/4 個		
塩	少々		
胡椒	少々		

※愛知県産の食材には◎をつけてください

2 人 分 の 材 料 費 700 円

作 り 方

つくだ煮

- ①海苔を適当な大きさにちぎり鍋に入れる。
- ②鍋にAの調味料を加える。火にかける前に海苔を軽く押さえて調味料に浸し、2～3分くらいおいて海苔をふやかす。
- ③鍋を中火にかけ沸いてきたら弱火にして煮詰める。

キッシュ

- ①ベーコン、ほうれん草、玉ねぎ、トマトを切る。ほうれん草は下茹でをし、冷ます。
- ②ボウルに卵、牛乳、パルメザンチーズ、塩、こしょうを入れて混ぜる。
- ③ベーコン、玉ねぎをフライパンで炒め、粗熱がとれたら②のボウルに入れる。しらす、ほうれん草を加える。
- ④パイシートを2枚並べて伸ばし、型に敷きフォークで底に穴を開ける。海苔のつくだ煮をひき③を流し入れ、200℃のオーブンで30分焼く。
- ⑤取り出したら、バラ海苔、シュレットチーズをのせ、チーズに焼き色がつくまで焼く。

タイトル	白醤油トリュフ		
チーム名	特産物の理解を深めよう		
学校名	名古屋文理栄養士専門学校		
参加者名	廣瀬 奈々	武田 拓師	加藤 大樹
いいともあいち会員名	ヤマシン醸造株式会社		
コラボした食品・食材	白醤油		

コラボの理由

今回のコラボにヤマシン醸造株式会社の「白醤油」を選んだ理由は、「白醤油」の魅力を多くの人に知ってもらいたいからです。本校の卒業生には、ヤマシン醸造で製品開発を担当している人がいます。実はすでに昨年度卒業した先輩たちがヤマシン醸造株式会社の「白醤油」を使ってレシピを開発していました。ただ、先輩たちの思いである「白醤油」を多くの人に知ってもらいたいということまではいっていないように感じています。そこで、今回のコンテストに先輩たちの思いを受け継ぐかたちで、応募することにしました。応募にあたっては、ヤマシン醸造株式会社で製品開発を担当している先輩に連絡をとり、内容を話したところ、快諾していただくことができました。

「持続可能な食」のポイント

私たちは本年度からですが、「食育指導」という本校独自の授業で、昨年度より地域の特産物の理解を深める活動として碧南市と関わっています。碧南市は、農産物の栽培が豊富なことや味噌や白醤油などの醸造文化があることで知られています。昨年度の名栄祭（学園祭）では、先輩たちが碧南市の特産物をまとめ、ポスター展示を行いました。また来場者には、アンケートもとっていました。今年度に引き継ぐにあたり色々な資料を見ていると、学園祭の時のアンケート集計や開発レシピなどがありました。アンケート集計の結果を見て驚いたのは、「白醤油」の項目では、「白醤油」を使ったことがないだけでなく、「白醤油」自体を知らない人が多かったことです。来場者は、若い人が多かったこともあり、料理を日常的にしないこともありますが、「白醤油」の存在だけでも知ってもらいたいと思いました。先輩たちは、若い層の人にも身近に感じてもらえるように、「白醤油」を使ったチョコレートの開発を試み、そのレシピがありました。作り方を見ると、材料が揃えば初心者でも簡単に作ることができるのだとわかりました。「白醤油」とチョコレートの組み合わせは意外性もおもしろいと感じました。きっとチョコレートなら若い層にも受け入れやすいので「白醤油」の存在を多く知ってもらうことができると考えます。

私たちの先輩が開発した「白醤油のトリュフチョコレート」は「白醤油」の存在を多くの人に広めるだけでなく、碧南市の醸造文化を広めること、さらに日本の和食文化の継承になると考えております。

完成品の写真



材料（2人分）

- ・トリュフボール（市販品） 8個分
- ・ホワイトチョコレート 50g
- ・生クリーム 30g
- ◎白醤油 4g

*写真のハロウィンのチョコレートは、
演出用のものになります。

作り方

- 1、ボウルにホワイトチョコレートを入れ、湯煎で溶かします。
- 2、1のホワイトチョコレートが溶けたら、湯煎から外し乾いたタオルの上に置いておきます。
- 3、小鍋に生クリームを入れ火にかけ、沸騰したら、火を止めます。
- 4、2の溶けたホワイトチョコレートの入ったボウルに、3の生クリームを4～5回に分けて入れ、その都度ゴムベラでよく混ぜます。
- 5、生クリームが全部入れ終わって、なめらかな状態になったら、白醤油を入れて混ぜます。
- 6、5を絞り出し袋に入れ、トリュフボールに絞り入れます。
- 7、冷蔵庫に入れて冷やし固めます。
- 8、アルミホイルなどで包みラッピングします。

※愛知県産の食材には◎をつけてください

2人分の材料費 _____ 800円

タイトル	運動後にすっきりおいしレモン寒天		
チーム名	瀬戸北総合生活科学系列3年生		
学校名	愛知県立瀬戸北総合高等学校		
参加者名	井上 息吹	大野 優	永草 湊
いいともあいち会員名	名古屋市東谷山フルーツパーク		
コラボした食品・食材	レモン（璃の香）		

コラボの理由

本校は総合学科で、さまざまな専門分野の系列に分かれています。私たちは「生活科学系列」という生活について学ぶ系列に所属しています。中でも食生活に関する知識と技術を身につけるために学習をしています。

東谷山フルーツパークは学校から自転車でおよそ10分（2.5km）のところにあります。こんなに近いのに、3人のうち2人は行ったことがありませんでした。今回のコラボをきっかけに訪問、施設見学をさせていただき、フルーツが実っているところを見て、自分たちが学んでいる学校のすぐ近くで収穫されたものを使いたいと思いました。また、フルーツパーク内のレストランでは、出荷ができない果物を無駄にすることなく使うことを考えているということを知って、自分たちも食材を無駄にすることなく使うことができるメニューを一緒に考えたいと思いました。しかし、フルーツには旬があるので、コンテストのスケジュールを考えると、一次審査と二次審査の時期では使えるフルーツが変わってしまう点が難しいと思いました。今回は二次審査を見据えて11月に東谷山フルーツパークで収穫できるレモンを使ったメニューを考えることにしました。

フルーツパークで栽培している「璃の香」というレモンはまだ緑色ですが実が大きくとても綺麗でした。その姿を見て、収穫時期の11月に自分たちが考えたスイーツを作ることを楽しみにしています。

「持続可能な食」のポイント

フルーツは収穫時期が決まっていて、そのまま保存することが難しい食材です。特にレモンはスーパーでも薬味と同じところに並べられるように、一度にたくさん消費するフルーツではありません。しかし、レモンは水分、クエン酸、ビタミンCなど、運動部で活動をしている高校生にはぜひ食べてほしいフルーツです。一度にたくさん食べられないレモンを、スイーツにすることで大量消費できるように考えました。

レモンは産地を変えれば、一年中買うことができる食材です。また、東谷山フルーツパークで栽培している「璃の香」というレモンは、酸味が少なく特有のレモン香があって、皮が薄いという特徴があります。レモンの皮には独特の苦みがあるのですが、璃の香は皮が薄くその点でも加工に適しています。愛知県産のフルーツを使って、スポーツの秋にぴったりのご褒美スイーツに仕上げました。

完成品の写真



材料（2人分）

<レモン寒天>

- ◎レモン果汁：30g
- 水：110g
- 砂糖：20g
- 粉寒天：小さじ2/3
- 食紅（みどり）：少々

<レモンソース>

- ◎レモン：1個
- 水：大さじ3
- 砂糖：大さじ3
- 砂糖：小さじ1/2（飾り用）

<ヨーグルトソース>

- プレーンヨーグルト：70g
- はちみつ：小さじ1

<クリーム>

- 生クリーム：25g
- 砂糖：4g
- クリームチーズ：40g

※愛知県産の食材には◎をつけてください

作り方

<レモン寒天>

- ①水に粉寒天を振り入れる。
- ②①に砂糖を加えて煮溶かす。
- ③寒天が溶けたらレモン果汁を加える。
- ④寒天液の1/3に緑の食紅で色をつける。
- ⑤レモン色の寒天液はグラスに入れて冷やし固める。緑の寒天液は容器に入れて、冷やし固める。

<レモンソース>

- ①真ん中から暑さ2~3mmの輪切りを1枚切り、砂糖をふりかけ、電子レンジ600wで20秒加熱する。
- ②残りのレモンの皮はすりおろし、レモン果汁を搾る。
- ③レモンの種をお茶パックに入れる。
- ④②③と水、砂糖を入れて加熱する。
- ⑤とろみが出たら、冷やす。

<ヨーグルトソース>

- ①プレーンヨーグルトを裏ごしする。
- ②はちみつと混ぜてなめらかにする。

<クリーム>

- ①生クリームと砂糖を泡立てる。
- ②クリームチーズを混ぜる。

<盛りつけ>

- ①レモン色の寒天の上に、砕いた緑の寒天を入れる。
- ②レモンソースの半分を入れる。
- ③ヨーグルトソースを入れる
- ④残りのレモンソースを入れる。
- ⑤クリームを入れる。
- ⑥飾り用に残しておいた、レモンとペパーミントをのせる。

2人分の材料費 800 円

タイトル	世界三大いなり		
チーム名	Ikokka		
学校名	ニチエイ調理専門学校		
参加者名	岩田 彩音	可知 葉音	小西 恵魅
いいともあいち会員名	株式会社おとうふ工房いしかわ		
コラボした食品・食材	国産・油あげ		

コラボの理由

子どもが親と一緒にすることができ、かつ大人も見ても楽しめるようなインパクトのある料理を考えた際、中に入れる具を変えるだけで色々な味を楽しめるいなり寿司を使用し、一つ一つを国と見立てその国にちなんだ具を入れることで、見栄えもよく、子どもたちも海外に触れるきっかけなどを作れて、楽しめる料理ができると思い、おとうふ工房いしかわ様とコラボさせていただこうと思いました。

「持続可能な食」のポイント

「持続可能」とは、自然を守りつつ、人々がこれからも豊かに生活できる状態のこと。その意味を調べた時に、表現できるものは何だろうと考え、江戸時代から今、日々愛され食されているいなり寿司にたどり着きました。

江戸時代から令和まで、人々の暮らしの環境や食生活など、変化を続けていますが、皆に愛される味は昔から今まで変わってないように思います。そのいなり寿司にひと手間加えることで、新たな考えを生み、自分たちが今過ごしている生活と昔の文化や風習を尊重しつつ、さらに進化をさせ、次の時代につないでいけるようないなり寿司を考案させていただきました。

また、地域とより強く結びつける商品を使うことにより、地産地消でまた地域を活性化できるような料理になっていると思います。

完成品の写真



材料（2人分）

〈出汁〉 昆布 15g かつお節 23g
 〈いなり皮〉 ◎油揚げ 3枚
 A 砂糖 27g みりん 27g しょうゆ 27g
 〈酢飯〉 ◎米 20g(炊けたご飯40g)
 B 酢 2g 砂糖 1g 塩 1g
 〈そうめんつゆジェル〉
 寒天 2g
 C しょうゆ 27g みりん 27g 酒 15g
 〈そうめん〉 そうめん 40g 万能ねぎ 3g
 〈真鯛のポワレ〉 ◎真鯛 20g パプリカ赤・黄 5gずつ
 スナッフえんどう 1本 バルサミコ酢 30g 塩 1g
 こしょう 1g 無縁バター 4g
 〈中華春雨〉 鶏むね肉 50g 飾り用白ごま 1g
 きゅうり 1/8本
 D 白ごま 2g 酒 4g 片栗粉 3g
 生姜チューブ 1.5g 塩 1g 砂糖 1.5g
 しょうゆ 5g ごま油 2.5g 酢 2.5g

作り方

- 出汁 水750mlに昆布,かつお節を入れ出汁を取る。
- 〈いなり皮〉
- ①あげを綿棒で潰し2等分に切り袋状して油抜きをする。
- ②別の鍋にA、出汁300mlを入れ20分煮る。
- 〈真鯛のポワレ〉
- ①パプリカを粗みじん、スナッフえんどうはすじを取り、塩ゆでて2等分にする。
- ②真鯛を一口スライスし塩こしょうする。
- ③フライパンにバターを入れ鯛とパプリカを炒める。
- ④③のフライパンにバルサミコ酢を入れ煮詰める。
- ⑤いなりの皮に酢飯、③④を入れる。
- 酢飯 炊けたご飯に火を通したBをいれ混ぜる。
- 〈素麺〉
- ①鍋にCを入れ火をつけ、寒天を入れ溶かし固める。
- ②万能ネギを小口切りし、そうめんをゆで水でしめる。
- ③いなりの皮に②と崩した①を入れる。
- 〈中華春雨〉
- ① 鶏むね肉をフォークで穴をあけ鍋にいれ、茹でる。
- ② きゅうりは半月切りに薄切りにする。
- ③ ボウルにDをいれ混ぜ、混ぜた鶏むね肉を加える。
- ④ 茹でた春雨を加えて30分おく。
- ⑤ いなりの皮に入れ、白ごまを置く。

※愛知県産の食材には◎をつけてください

2人分の材料費 _____ 570 円

タイトル	“一緒に作る&食べる楽しみ” 想いを繋げるでらうま八丁味噌巻き寿司		
チーム名	味噌団子3兄弟		
学校名	名古屋栄養専門学校		
参加者名	稲井 千紘	坂下 実優	佐野 慶太郎
いいともあいち会員名	株式会社まるや八丁味噌		
コラボした食品・食材	三河産大豆の八丁味噌 300g		

コラボの理由

私たち3人は栄養士を目指す専門学校の1年生です。学校の調理実習や授業で八丁味噌が取り上げられる機会が多く、八丁味噌に親近感がありました。愛知飯といえば「味噌カツ」や「味噌煮込みうどん」など八丁味噌を使用する料理が多く、もっと八丁味噌の可能性を広げたいと思い、まるや八丁味噌様にコラボレーションを依頼しました。

初めはピザやトルティーヤ、いなり寿司、チーズケーキなどジャンル問わず10種類以上の料理を試作しましたが、なかなか「八丁味噌らしさ」を活かせるレシピが完成せず苦戦しました。そんな折、メンバーの1人が岡崎出身ということもあり、チームメンバーで実際に味噌蔵見学をさせていただきました。蔵に入ると味噌の独特の風味に包まれ、大きな味噌桶に圧倒されました。また、創業当時から使われている味噌樽があったり、味噌蔵の前に東海道が残されていたりとまるや八丁味噌様の伝統と味噌愛を感じることができました。三河の有機大豆で時間をかけて作られる八丁味噌の魅力を身近に感じることができるよう、何度も試作を繰り返して八丁味噌に馴染みのない方はもちろん幅広い年代の方が手軽に楽しめるレシピを追求しました。

「持続可能な食」のポイント

今回のテーマである4つの“SHIN化”と私たちが考える「持続可能な食」に対する想いをレシピに込めました。

新化：“八丁味噌チャーハン”

肉味噌をご飯に混ぜるという新しい発想から生み出した味噌チャーハンは、八丁味噌ならではの大豆の旨味を濃縮させた風味とコクがある絶品です。

進化：“丁度良いサクサクした食感！愛知特産 うずら&えびフライ”

定番の海苔巻きといえば卵焼きや穴子などを入れるが、“愛知らしさ”を出すために愛知の特産物であるうずら卵を使い、プリツとした食感を味わえるようにしました。また、海苔と米と相性が良い海老フライを名古屋メシの天むす風に仕上げ、幅広い年代に食べてもらえるように工夫しました。

深化：“味や食感にこだわった巻き寿司を彩り豊かにする野菜たち”

きゅうりやにんじん、レタス、大葉など身近に手に入る野菜を使い、1本で栄養もしっかりと摂取できます。試作を何度も繰り返し、八丁味噌と相性が良い食材を選び、野菜をおいしく食べるようにしました。

伸化：“八丁味噌の美味しさを手軽に♪アレンジの幅は無限大”

巻き寿司の魅力は、誰でも簡単に作ることができることです。また、季節や行事に合わせた食材を使ったりアレンジの幅広さは無限大です。さらに冷蔵庫の残り野菜を使うことで、フードロスにもつながります。

持続可能な食：“人と人をつなげる巻き寿司”

和気あいあいと具を選び、ご飯を海苔で巻く時のワクワク感や巻き寿司の切り口の鮮やかさは、一緒に食卓を囲む仲間と共感できるものです。時代を超えて受け継がれてきた八丁味噌の美味しさと共に、家族や友達同士で“一緒に作って食べる楽しさ”を味わえるきっかけになってほしいという想いを込めてレシピを作りました。

完 成 品 の 写 真



材 料 (2人分)

●八丁味噌チャーハン

白飯 330g ……(米1合分)

合挽き肉 ……100g

ごま油 ……大さじ1

【調味料】

◎まるや八丁味噌

(三河産大豆の八丁味噌) ……大さじ3

鶏がらスープ ……小さじ2

砂糖 ……大さじ2 みりん ……大さじ1

醤油 ……小さじ1 塩こしょう ……少々

●具

◎レタス ……4枚 きゅうり ……50g

◎にんじん ……50g カニカマ ……3個

◎大葉 ……6枚

エビ ……4尾 ◎うずら卵 ……6個

バター液 (卵1個・小麦粉大さじ4・水小さじ2)

パン粉 ……適量

巻き寿司用海苔 ……2枚

マヨネーズ ……大さじ2

※愛知県産の食材には◎をつけてください

2人分の材料費 641.5 円

作 り 方

●八丁味噌チャーハン

①調味料を混ぜ合わせる。

②ごま油をひき、炊いたご飯を炒める。

全体に火が通れば、合挽き肉と調味料を加えてさらに炒め、冷ます。

●具

①にんじん、きゅうりは斜め千切りにする。

塩をかけて5分程おき、水を切る。

カニカマは細かく割いておく。

レタス・大葉は水につけておく。

②エビは背腸を竹串でとり、まっすぐ揚がるように包丁で数カ所切れ目を入れる。

③うずら卵を8分程ゆでる。

ゆで終わると冷水にとり、殻をむく。

④バター液を作る。

卵を溶いて、小麦粉・水を加える。

⑤エビとうずら卵を、バター液、パン粉の順につけ、180℃の油で揚げる。

●仕上げ

具が完成すれば、巻き簾を用意し、海苔の上に味噌チャーハンを敷く。その上にマヨネーズ、レタス、具の順にのせてしっかりと巻く。

タイトル	芯化を遂げたロールキャベツ		
チーム名	チームNTM		
学校名	愛知学院大学		
参加者名	高山 良介	中島 朋哉	森 春斗
いいともあいち会員名	カゴメ株式会社		
コラボした食品・食材	カゴメトマトケチャップ、カゴメ基本のトマトソース		

コラボの理由

120年以上にわたってトマトをはじめ自然の恵みを活かした商品を通して、人々の健康に貢献してきたカゴメ株式会社。日本を代表する食品メーカーとして誰もが知る存在である同社は近年、食を通じて社会課題の解決に取り組み、持続的に成長できる強い企業になることを掲げ、「食」「農」を軸とした社会貢献、地域活性などの取り組みを加速させていることを知り、私たちのアイデアとカゴメ様の商品でSHIN化するレシピを作りたいと思ったからです。

「持続可能な食」のポイント

1. 調理が簡単でだれでも作れてやさしい

調理初心者の方でも簡単に作れるロールキャベツにしました。キャベツの外側を器にしてその中によくこねたひき肉やたまねぎなどを入れて煮込むだけなので、お子さんと一緒にタネを作るなど、料理を楽しむことができます。

2. 塩分控めで身体にやさしい

トマトソースを使い、1人あたりの食塩相当量を1.1gに抑えました。

3. 地産地消、食品ロスが少なく環境にやさしい

地産地消である愛知県産のキャベツを使用しました。SDGsで取り上げられている食品ロス問題に目を向け、固いため捨てられがちなキャベツの芯をみじん切りにし、ひき肉のタネとして利用しました。キャベツの芯は葉の部分と比べて約2倍のカリウム、カルシウムの栄養価があるので一石二鳥です。

4. 低コストでやさしい

4人前で約700円の節約料理です。総務省による2022年の「家計調査」によると有業者を含む4人家族における1ヶ月の食費の平均は84,077円で、1食あたり903円であることから、このレシピは低コストでおすすめです。

5. 食べやすい味で美味しい顔にやさしい

トマト缶は酸味が強いのですが、ケチャップを加えて加熱することにより、甘みが増します。

酸味が苦手な方でも食べられるホッとする味付けで、食卓に笑顔と会話が広がります。

完 成 品 の 写 真



材 料 (2 人 分)

- ◎キャベツ 150g※
- ・コンソメ 3 個
- ・牛乳 100ml
- ☆タネ
- ・キャベツ ※の内側部分
- ・牛豚ミンチ 200g
- ・卵 大1 個 (65g)
- ・玉ねぎ 150g
- ・塩コショウ 少々
- ☆ソース
- ・トマト缶 190g
- ・水 40g
- ・ケチャップ 40g
- ・パセリ 適宜

※愛知県産の食材には◎をつけてください

作 り 方

- 準備: キャベツは葉と芯を切り分けておきます。
1. キャベツ※は外側 3 枚を残し内側の葉を取り除き、内側の葉はざく切りにします。キャベツの芯、玉ねぎはみじん切りにします。
 2. ボウルに牛豚合びき肉、1のキャベツの芯、玉ねぎ、卵、塩コショウを加えさらによく混ぜ丸めておく。
 3. キャベツの外葉 3 枚に 2 を入れます
 4. 鍋を熱し、中火で 1 のざく切りにしたキャベツを炒めます。焦がさないように炒め、水を加え中火で煮込みます。
 5. 3、牛乳、コンソメ、トマト缶、ケチャップを入れ、蓋をして弱火で 20 分煮込みます。
 6. お皿に 5 のスープをしき、ロールキャベツを盛り付け、刻んだパセリをのせて出来上がり。

2人分の材料費 350 円

タイトル	豆乳と味噌のまめまめオムライス		
チーム名	mame		
学校名	愛知学院大学		
参加者名	寺田千咲	古崎友菜	利波遥香
いいともあいち会員名	マルサンアイ株式会社		
コラボした食品・食材	無調整豆乳、本場赤だし、国産水煮大豆		

コラボの理由

マルサンアイさんの、「日本の伝統食である味噌や新しい食卓の定番として成長著しい豆乳を通して、作る楽しさや食べる楽しさ、食文化そのものを知るきっかけづくりができれば」という思いに賛同し、豆乳、味噌などスーパーでよく見かけるマルサンアイさんの食品を使って、ドリンクや味噌汁として飲むだけでなく、普段食べている料理を進化させた新しいレシピを考えてみたいと思ったからです。

「持続可能な食」のポイント

- 地元の農作物直売所で買った玉ねぎ、人参、ピーマンなどの野菜を使うことで地産地消に取り組みました。
- ソースを豆乳で作リ、香辛料を使うことで味にアクセントをつけ塩分を抑えました。
- オムライスの中身といえばケチャップライスが定番ですが、オムライスの中身を味噌やコチュジャンで味を付けることで、豆乳のソースとのまとまりを持たせました。そのため、普段のオムライスとはまた違った雰囲気のおムライスが楽しめると思います。また、ライスを具沢山にしたため食感も楽しむことができます。

完成品の写真



材料（2人分）

<ライス>

白飯 300g

◎たまねぎ 60g

◎にんじん 40g

◎ピーマン 40g

鶏ひき肉 50g

◎大豆水煮 40g

◎無調整豆乳 15g

◎本場赤だし 15g

コチュジャン 14g

濃口醤油 6g

塩こしょう 少々

サラダ油 4.5g

<卵>

卵 2個

◎無調整豆乳 20g

<ソース>

◎無調整豆乳 80g

パルメザンチーズ 8g

薄力粉 2g

ブラックペッパー 少々

<付け合わせ>

ミニトマト 60g

レタス 20g

※愛知県産の食材には◎をつけてください

作り方

<ライス>

1.人参、玉ねぎ、ピーマンはあらみじんに切っておく。

2.フライパンに油を入れて中火で熱し、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、大豆、ひき肉を加えて炒める。

3.玉ねぎ全体が透明になり具に火が通ったら、塩こしょうをふる。

4.本場赤だしとコチュジャンを豆乳と醤油で溶く。

5.火を弱めた2に4を加え、全体に馴染むように混ぜ合わせる。

6.ご飯を加え、調味料が全体にいきわたるように混ぜ、2等分する。

<卵>

7.フライパンに油を入れ熱し、溶いた卵を流し入れ、お好みの状態になるまで焼く。(2枚)

<ソース>

8.ボウルに薄力粉を入れ、豆乳をダマにならないように少しずつ加え、薄力粉が溶けたら全量の豆乳を加える。その後パルメザンチーズも加えてよく混ぜる。

9.弱火で熱した小鍋に8を加え混ぜ、とろみが出たら完成。

<付け合せ>

10.皿に6を形良く盛り付け、7の卵で覆い、9のソースをかけブラックペッパーをふり、ミニトマトとレタスを添える。

2人分の材料費 600 円

タイトル	完熟イチジクの冷製パスタ		
チーム名	TEAM 無花果		
学校名	愛知学院大学		
参加者名	二神諒洋	松尾陽貴	山本樹弥
いいともあいち会員名	愛楽農園はいぼーなす		
コラボした食品・食材	イチジク		

コラボの理由

①イチジクの魅力を伝えたい

イチジクは、農耕面積・産出額・全国シェア率が都道府県別で1位、収穫量も全国2位という愛知県を代表する果物の1つです。イチジクは通常冷やして食べ、アレンジを加えて食べられることはそれほど多くありません。また、非常に強い甘みとうま味が特徴で、水溶性食物繊維をはじめ、ミネラル類が豊富に含まれています。栄養豊富なイチジクを豪勢に使い、ひと手間加えることで、更なるイチジクの魅力を伝え、食べてもらいたいと考えました。

②「愛楽農園はいぼーなす」は、農業の原点に立ち返り、有機肥料を使い安全性に配慮した栽培をしています。また、味にこだわり、栄養を豊富に含んだ土壌で農作物を栽培し、甘みや旨味が詰め込まれる工夫をしています。鮮度の高い果物や野菜や、それを原料とした加工食品の販売を行っている農園です。実際に見学して強く感動しました。

以上の理由により、「愛楽農園はいぼーなす」にコラボをお願いしました。

「持続可能な食」のポイント

持続可能な食のポイントは次の3点です。

1. 健康な食「進化」：私たちの考えたレシピ『完熟イチジクの冷製パスタ』は、PFC バランスはもちろんのことビタミンや食物繊維を含み健康・美容を意識した1品です。また、イチジクを豪勢に使いイチジク本来の良さを存分に感じられる1品に仕上げました。
2. 興味深い食「深化」：イチジクは、あまり調理されることのない食品です。そのイチジクの食の幅や可能性を広げました。イチジクをそのまま食べるだけでなく、調理することでイチジクのひと味違う魅力や存在、イチジクの側面を感じられるように調理を行いました。
3. 連携のとれた食「伸化」：西尾市にある「愛楽農園はいぼーなす」のイチジクは、愛知県を代表する特産品の1つです。提案したレシピにより、地産地消をPRすることができる1品となっています。このレシピコンテストは、『愛知の食』のネットワークでつながれたまさに横展開の「伸化」です。

以上、愛楽農園はいぼーなす・愛知学院大学のコラボレシピ『完熟イチジクの冷製パスタ』の持続可能な食・食のSHIN化です。

完成品の写真



材料（2人分）

スパゲッティ	200g
◎イチジク	300g
オリーブ油	5g
レモン汁	10g
塩	3g
鶏ムネ肉	50g
レタス	30g
玉ねぎ	30g
粉チーズ	適宜

作り方

1, 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩を加えて、麺の記載通りの時間でスパゲッティ麺をゆでて、冷たい水に取ってから水気を切る。鶏ムネ肉は、鍋に熱湯を沸かし、全体に火が通るまで、茹でる。

レタスは水洗いし、一口大にちぎる。玉ねぎは、薄くスライスして、レタスと同じボウルで、水にさらしておく。

2, イチジクを包丁で、半分に切りスプーンで皮をとる。1.5個分を1cm幅に切る。残り2.5個分は、すり鉢ですりつぶす。

3, すりつぶしたイチジク・レモン汁・塩をよく混ぜ合わせる。

4, 1のスパゲッティに3のソースの2/3の量を絡める。

5, 4を皿に盛りつけて、1のレタス・玉ねぎの水気を切り盛り付ける。2のイチジクを盛り、3の残りのソースをかける。

※お好みで、粉チーズをかける。

※愛知県産の食材には◎をつけてください

2人分の材料費 900円

タイトル	ごまの白黒クレープ		
チーム名	サザンカ		
学校名	愛知学院大学		
参加者名	高園唯花	日比椎菜	南園梨心
いいともあいち会員名	株式会社真誠		
コラボした食品・食材	純おいしいねりごま白パウチ、純おいしいねりごま黒パウチ、焦がしニンニク薬味ごま、クラッシュアーモンドすりごま、皮むきタイプすりごま		

コラボの理由

ごまは抗酸化作用や便秘予防などの健康作用があり、料理の幅を広げ、豊かな風味で料理を引き立てる存在です。しかし、用途としてはパラパラと、振りかけるだけが多いことに私たちは気づきました。そこで、私たちは、ごまを主役にした、美味しく、子どもから大人まで嬉しいレシピを考えたいと思いました。ゴマ製品を扱う株式会社真誠さんの『すべての人を笑顔にしたい』という想いに賛同し、是非コラボさせて頂きたいと思い、お願いしました。

「持続可能な食」のポイント

手軽さ：ごまには、期待できる効果・効能として、便秘の予防・改善、抗酸化作用（老化予防、悪玉コレステロール低下）などがあります。クレープにすることで、子どもたちも普段苦手な野菜がたくさん食べられるようになり、家族みんな笑顔に(^▽^)

また、手巻き寿司のような感覚で、手作りクレープパーティーにも活躍！

親子のコミュニケーション促進：混ぜる、のせる、巻く作業は、親子で楽しめます。

五感をフル活動：2種類のねりごまによる色の変化があり、視覚的にも楽しい！ごまの風味とホットケーキミックスの優しく甘い香りが非常にマッチしており、何度も食べたくなるおいしさ！さらに子どもと一緒に調理することで五感（視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚）を育む！

地産地消促進：愛知県産の野菜を使用することで、地産地消にも貢献することができる！

余った食材や廃棄されてしまう食材を使うことでフードロスの削減にも繋がる！

完 成 品 の 写 真



材料（2人分）

【生地】4枚分

- ・ホットケーキミックス 75g
- ・牛乳 150ml
- ・純おいしいねりごま白パウチ 大さじ1
- ・純おいしいねりごま黒パウチ 大さじ1

【具材】

〈お肉クレープ〉

- ・豚こま肉 100g
- ◎ナス 35g ・ピーマン 25g
- ◎にんじん 20g ・レタス 20g
- ◎玉ねぎ 5g
- ・焦がしニンニク薬味ごま 小さじ2
- (A) ・ケチャップ56g ・ウスターソース14g ・しょうゆ 6g ・砂糖 2g

〈サラダクレープ〉

- ・ツナ 50g ・コーン 40g
- ・かぼちゃ 40g ・レタス 20g
- ◎玉ねぎ 5g ・卵1個
- ・クラッシュアーモンドすりごま 大さじ2
- (B) ・マヨネーズ 大さじ1 ・白だし 大さじ1/4 ・白すりごま 小さじ1

※愛知県産の食材には◎をつけてください

2人分の材料費 600 円

作り方

【生地を作る】

1. ボウルにホットケーキミックスと牛乳を入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。生地を半分に分け、それぞれ白と黒のねりごまを入れてよく混ぜる。
2. フライパンに油をひいてよく熱してから一旦火からおろす。生地をお玉半分くらい流し入れ、薄く広げて中火に戻して焼く。

【具材を作る】

1. 〈お肉クレープ〉Aを混ぜ、ソースを作る。レタスを適切な大きさにちぎり、玉ねぎは薄切りにして5分程度水にさらす。
2. 豚こまは1口大に、ナスとピーマンは1cm角、にんじんは1cm角の薄い色紙切りにする。
3. フライパンに油をひいて中火で熱し、2を加え火が通ったら、Aのソースを加え、全体に馴染むまで炒める。焦がしニンニク薬味ごまも加え、さらした玉ねぎを混ぜる。
4. 白クレープ生地の半円にレタス、3の順に具材を三角になるようにのせ、クレープ生地を半分に折り、具材の境目を押さえ、反対側に転がして巻く。
5. 〈サラダクレープ〉玉ねぎは薄切りにして5分程度水にさらす。かぼちゃを3cm程度に切り、電子レンジで柔らかくする。粗熱が取れたら潰して滑らかにし、クラッシュアーモンドすりごまを加える。卵は固ゆでにして半分に切る。
6. Bを混ぜ、ソースを作る。レタスを適切な大きさにちぎる。ツナとコーンを混ぜる。
7. 黒クレープ生地の半円にレタス、ツナコーン、ソース、卵の順にのせお肉クレープと同様に巻く。

タイトル	SOY 活デザートプレート		
チーム名	大豆愛好家		
学校名	至学館大学		
参加者名	的場 夏希	柳 菜々美	山口 理絵
いいともあいち会員名	パイミート株式会社		
コラボした食品・食材	豆腐・豆乳・おから・油揚げ		

コラボの理由

私たちが所属しているゼミは、大学から徒歩 15 分程のところに工場があるパイミート様と交流をしながら、食育活動をしています。パイミート様は学校給食のために国産大豆や地元産大豆の豆腐を製造納入しており、地産地消に取り組んでいる企業です。パイミート様の工場見学や豆腐の原料である大豆に関するお話を伺い、豆腐や大豆に対してもますます興味がわき、豆腐やおからを使ったレシピ集を作成し、食育の際に配布しました。昨年も愛知県豆腐商工業協同組合主催の「第 7 回地産地消とうふまつり」などに参加して、豆腐を通して食育の目的の一つである地産地消を伝える取り組みを、パイミート様に協力していただきながら実施しました。

とうふまつり等で、豆腐に関するアンケート調査を行ったところ、豆腐製品に関する要望では「いつもと違う食べ方が知りたい」「おからを使った製品があるとよい」「豆腐を使ったデザートがあるとよい」の三項目の要望が多いことがわかりました。そこで、パイミート様とコラボし、デザートレシピを考案しました。

「持続可能な食」のポイント

今回使用した豆腐は、国産大豆を原料としたパイミート様の豆腐を使用しています。その他の大豆・大豆製品も全て国産です。「ソイかぼパフェ」の中身は下から、おからんぶる、豆乳ホイップ、米粉パンケーキ、かぼちゃクリーム、豆乳ホイップ、豆腐アイス、スイートパンプキンを重ねています。かぼちゃは、知多半島で採れたかぼちゃを使用しました。おからんぶるのザクザク感、パンケーキのふわふわ感、豆腐アイスのシャリシャリ感を一度に楽しむことができる一品です。「ソイランタン」には国産の大豆と油揚げを使用し、オーブンでカリッと焼き上げた油揚げが主役のスイーツです。ナッツに比べて安価な大豆を使用していますが、まるでナッツのような香ばしい味わいです。「杏仁ぶどうふ」は、大学から徒歩 20 分の場所にあるぶどう園へ行き、自ら選んで採ったぶどうを使用しています。ぶどうゼリーの部分は皮を捨てず、美しい色を再現するため皮だけで色を出して無駄なく使用したことで、持続可能な食を実現しました。

大豆がもつ魅力的な栄養素を、誰もが好きなデザートで手軽に取り入れられたいという思いを込めて、「デザート」のレシピを考案しました。

○砂糖や油の量を調整し、できる限りカロリーを抑えた (294kcal/食) →ダイエット中でお菓子を我慢している方へ！

○良質なたんぱく質がデザートで摂れる (たんぱく質 6.1g/食) →筋トレを頑張っている方へ！

→子どもの成長、高齢者のフレイル予防にもおすすめ！

○安価な材料で作れる→手軽にお菓子作りをしたい方へ！

○卵・乳・小麦不使用→卵・乳・小麦アレルギーの方へ！

○腸内環境を整えてくれる大豆やおからを使用 (食物繊維 2.6g/食) →食物繊維が足りてない方や便秘気味の方へ！

日本の大豆自給率はカロリーベースで 6% (2020 年農林水産省) とかなり低いため、今後も豆腐や大豆をおいしくいただくためには、価格だけでなく地産地消を意識して、原材料の生産地も確認して商品を選んでほしいという願いを込めています。

完 成 品 の 写 真



材 料 (2人分)

作 り 方

○ソイかぼパフェ

A おからんぐる

・生おから	4g
・米粉	4g
・砂糖	1g
・米油	2g
・豆乳	2g

豆乳ホイップ(泡立てる)

・豆乳入りホイップ	38g
・砂糖	2g

B 米粉パンケーキ

・油	1g
・豆乳	12g
・砂糖	0.2g
・はちみつ	1g
・米粉	2.8g
・BP	0.4g
・おからパウダー	2g

○杏仁ぶどうふ

杏仁豆腐	
☆豆乳	35ml
☆砂糖	7g
・ゼラチン	1.5g
★アーモンドエッセンス	3滴
ぶどうゼリー	
・ぶどう	50g◎
・ゼラチン	1.5g
・砂糖	10g
・水	35ml

C かぼちゃクリーム

・かぼちゃ	20g◎
☆三温糖	3g
☆ヴィーガンソフト	1.2g
☆豆乳入りホイップ	10.6g

D 豆腐アイス

・絹ごし豆腐	10g
・砂糖	1g
・はちみつ	1g
・純ココア	1g
・豆乳	8g

E スイートパンプキン

・かぼちゃ	17.4g◎
☆生クリーム	2g
☆砂糖	1.8g
☆ヴィーガンソフト	1g
☆米粉	1.8g
・パンプキンシード	2粒

○ソイランタン

・油揚げ(油抜き不要)	2枚
・炒り大豆	6g
☆米油	4g
☆豆乳	6g
☆はちみつ	4g
☆塩	0.1g
☆砂糖	6g

○ソイかぼパフェ

A、豆乳ホイップ、B、C、豆乳ホイップ、A、D、Eの順に盛り付ける。

A おからんぐる

1. おからを乾煎りし、米粉・砂糖を加えて混ぜ、米油・豆乳も加え、そばろ状になるまで混ぜる。
2. 180℃に予熱したオーブンで15~20分焼く。

B 米粉パンケーキ

1. ボウルに米油を入れて豆乳を少しずつ加え乳化させる。
2. 砂糖・はちみつ・米粉・BP・おからを順に加えて混ぜる。
3. 器に流し入れて電子レンジで2分加熱する。

C かぼちゃクリーム

1. やわらかくしたかぼちゃをつぶして裏ごしする。
2. 1に☆を加えてなめらかになるまで混ぜる。

D 豆腐アイス

1. 豆腐をなめらかになるまでよく混ぜる。
2. 砂糖・はちみつ・ココア・豆乳の順に加え、その都度よく混ぜたら、ビニール袋に入れ、空気を抜いて封を閉じたら、冷凍庫に4時間寝かせて置く。(※30分ごとに揉む。)

E スイートパンプキン

1. やわらかくしたかぼちゃに☆を加えて混ぜ、ラップで丸く形成し、つまようじでかぼちゃの線をつくる。
2. 魚焼きグリルで3分焼き、パンプキンシードのをせる。

○ソイランタン

1. 油揚げを半分にスライスし、油揚げの外側を上にして鉄板に並べ、180℃のオーブンで10分焼く。
2. ☆の材料を全てフライパンに入れてよく混ぜ、中火で加熱する。ぶくぶくしてから45秒間混ぜ、一度火を消す。
3. 炒り大豆を加えて混ぜ、弱火で30秒間加熱する。
4. 油揚げの内側に3を塗り広げ、180℃で10分焼く。

○杏仁ぶどうふ

1. ゼラチンを15mlの水でふやかし、70℃前後で湯せんして溶かした☆を入れ最後に★を加えたら冷やし固める。
2. ゼラチンを15mlの水でふやかし70℃前後で湯せんして溶かしたら、ぶどうの皮を水と一緒に火にかけ色を出しぶどうの皮ごとこし、35mlになるよう調整し砂糖を加えて混ぜる。
3. 少し冷ましたら3回に分けて杏仁の上に流し入れ冷やし固める。(2回目のときにスライスしたぶどうを入れる)

※愛知県産の食材には◎をつけてください

2人分の材料費

252円

タイトル	乳・卵・小麦を使わない お豆腐みかんマフィン		
チーム名	マフィンうまうま		
学校名	愛知学院大学		
参加者名	浅岡 葵	鎌田 茉鈴	後藤 優里
いいともあいち会員名	株式会社おとうふ工房いしかわ		
コラボした食品・食材	おとうふ工房いしかわ 豆腐 まめぞう豆乳		

コラボの理由

「おとうふ工房いしかわ」は、日本農業の応援し、地球の環境を守って、地域の皆さんに愛される企業となるべく、昔からの味わいを大切に、日本中の子供達に喜んでもらえる商品とサービスを模索し続けている会社です。わたしたちは小さい頃から切らず揚げなどのお菓子やおとうふを食べていました。国産大豆と天然のにがりを使ったこだわりぬいた豆腐をもっと広めていきたいという思いでコラボをお願いしました。

「持続可能な食」のポイント

①地産地消：日本の市場には、外国産のお菓子が増えてきています。外国産のお菓子は高カロリーのものが多く、わが国のフードマイレージが高くなる原因にもつながっていると考えます。そこで、このコンテストを通じて、愛知県産の食材を使いメニュー開発をすることで、地球温暖化抑制にも貢献しようと考えました。

愛知県産の食材料として、おとうふ工房いしかわの絹ごし豆腐と豆乳、日進市の米粉、蒲郡みかん、八丁味噌を使用しました。

②健康的なお菓子：お菓子というと、太ることが懸念されます。私たちが考案したメニューは、エネルギーが控え目のお菓子となっています。豆腐を使用することで低カロリーかつたんぱく質を摂取することができます。また、上白糖ではなく、てんさい糖やはちみつを使用することでエネルギーを抑えました。

③アレルギー対応のお菓子：このメニューは特定原材料を使用していません。マフィン通常は鶏卵や牛乳、小麦を使用して作られます。アレルギーの方でも召し上がっていただきたいと考え、牛乳はおとうふ工房いしかわの豆乳に、小麦粉は愛知県産の米粉に変更し、卵は使わずに作成しました。

④絶妙な味：愛知県産の蒲郡みかんの甘さと愛知県名物である八丁味噌のしょっぱさのちょうどよい配合を味わっていただきたい。

完成品の写真



材料（2人分）

- ◎米粉 35g
- ・ベーキングパウダー 4g
- ◎みかん 60g
- ・はちみつ 20g
- ◎豆味噌 2g
- ◎豆乳 5g
- ◎絹ごし豆腐 50g
- ・てんさい糖 10g
- ・調合油 8g

作り方

- ① 米粉、ベーキングパウダーをボウルに入れ泡だて器でよく混ぜる。
- ② みかんの外側の皮を剥き、トッピング用に薄い輪切りにし、残りは一口大に切る。
- ③ 小鍋に一口大に切ったみかんとはちみつを入れ中火にかけ、みかんを潰しながら煮る。
- ④ 豆味噌と豆乳を混ぜ合わせる。
- ⑤ ボウルに豆腐を入れ、泡だて器で滑らかにし、てんさい糖、調合油を入れ混ぜ合わせる。
- ⑥ ①と④を加えてゴムベラで手早く混ぜ、③を汁ごと加えてさっと混ぜ合わせる。
- ⑦ 型に生地を流し入れ、190℃に予熱したオーブンで30分程焼き、薄い輪切りみかんをトッピングし、更に10分焼く。

※愛知県産の食材には◎をつけてください

2人分の材料費 250 円



2023年12月発行

愛知県農業水産局農政部食育消費流通課

WEBサイト「食育ネットあいち」

<https://www.pref.aichi.jp/shokuiku/shokuikunet/>

