令和４年度 あいち食育いきいきシンポジウム

“ＳＨＩＮ化” レシピ 調理講習会

日時　2023年３月２日（木）
午前10時30分から午後２時まで

場所　刈谷市中央生涯学習センター３階
調理実習室

1　開会、挨拶

2　発表、実演

- 二チエイ調理専門学校　チーム 「bianco e giallo（ビアンコ エ ジャッロ）」
  レシピ名「出張 親子丼 ～in イタリア～ 」

- 名古屋栄養専門学校　チーム 「NSCたまご娘」
  レシピ名「健康になっ茶おう！和風パンシチュー」

- 名古屋学芸大学　チーム 「ぎょうざ三姉妹」
  レシピ名「愛知がぎゅっと！ギョーザdeカレーパン」

3　調理実習

4　閉　　会

愛知県農業水産局農政部食育消費流通課

「第17回食育推進全国大会inあいち」とは

食育推進全国大会は、６月の「食育月間」に行う全国規模の行事で、2006年の第１回大会以降、毎年全国各地で開催されています。

2022年はAichi Sky Expo（常滑市）で「第17回食育推進全国大会inあいち」を開催し、約180の食育に関する団体・企業が出展したほか、学生レシピコンテストやあいちの食材を使用した郷土料理のふるまい、第17回大会アンバサダーのチコちゃんによる食育ステージなど様々な企画が催されました。

大会テーマを「“SHIN化”する『いきいき食育』あいちから」とし、食育活動に取り組む多様な人たちが連携・協力して、様々な体験を通した新しい時代の食育のあり方について提案し、幅広い世代の全国の仲間と学びあう場となりました。

《大会概要》

開催日時　：2022年６月18日（土）、19日（日）
会　　場　：Aichi Sky Expo（愛知県国際展示場）
大会テーマ：“SHIN化”する「いきいき食育」あいちから
～健康な体、豊かな心、環境に優しい暮らし～

来場者数　：延べ23,515人（２日間合計）

アーカイブ動画を見ることができます！

YouTube"食育いきいきチャンネル"では、「第17回食育推進全国大会inあいち」のいくつかの企画を動画で見ることができます。
ステージカメラでは開会式やレシピコンテストの様子、中継レポートではブース出展者やスタッフの生の声を聞くことができます！
また、会議室カメラでは、「健康と栄養から導く『健康寿命トークセッション』」など、食育を専門的な視点で取り上げています。

←“食育いきいきチャンネル“はこちら

https://www.youtube.com/channel/UClyDqqAXLIEO_jQB31mnbEQ

全国大会関連企画
学生＆“いいともあいち”コラボ♪「学生レシピコンテスト」とは

愛知県内の「栄養士等」・「調理師」を目指す学生・生徒によるチームが、「いいともあいちネットワーク会員」とコラボして、「新しい時代の”SHIN化”するレシピ～あいちから～」をテーマに産学連携でメニューを考案したコンテストです。募集期限の2021年12月末までに125チームから応募があり、一次審査を通過した８チームが食育推進全国大会当日の二次審査に出場しました。二次審査では、調理実演及びステージでのプレゼンテーションと審査員による実食審査を行いました。

いいともあいち運動とは？

県民に愛知県の農林水産業の応援団になってもらい、消費者と生産者が一緒になって愛知県の農林水産業を支えていこうという「運動」であり、愛知県産農林水産物をもっと食べていただきたいという地産地消の取組です。
また、いいともあいちネットワーク(会員)は、「いいともあいち運動」に取り組んでいる生産者団体やスーパー、飲食店などの流通関係者、消費者団体などが参加する幅広いネットワークです。

いいともあいち運動のシンボルマーク「あいまる」は、愛知県産商品の目印です！ぜひ探してみてくださいね。

←いいともあいちWebサイトはこちら
https://www.pref.aichi.jp/shokuiku/iitomoaichi/

『学生レシピコンテスト』優秀作品 紹介

最優秀賞

レシピコンテスト応募時の
資料を公開！

タイトル

出張 親子丼 ～in イタリア～

ふりがな　ビアンコ エ ジャッロ

チーム名　bianco e giallo

材料（ 2 人分）

名古屋コーチン鶏もも肉	140 g
名古屋コーチン卵	4 個
ローズマリー	1 本
ズッキーニ	50 g
トマト	1/2 個
オリーブオイル	大さじ 2
白ワイン	大さじ 2
塩	適量
黒コショウ	適量
米	200 g
生クリーム（38%）	30 g
玉ねぎ	1/8 個
バター	24 g
名古屋コーチンスープの素	適量
パルミジャーノ	30 g
牛乳	30 g

2 人分の値段 737 円

※材料費は 2 人分で 1000 円以内です。

作り方

1. 玉ねぎを米より小さくみじん切りにする。トマトは皮と種を取り 1.5 cmの角切りにする。ズッキーニは 2 cmの角切りにする。肉は掃除、筋切りをして塩コショウを両面にする。
2. バターをフライパンに入れあたため玉ねぎを透明になるまで炒める。米を洗わずに加え炒める。
3. 米が透明になってきたら白ワインを加えアルコールをとばす。
4. 温かい名古屋コーチンスープの素を加え塩コショウをする。常に沸騰した状態にし焦げないように木ベラで混ぜる。名古屋コーチンスープの素を加えながら 13 分でアルデンテのかたさに仕上げる。生クリーム、牛乳、トマト、6 で焼いたズッキーニを加え調味する。
5. 火からおろしバター、パルミジャーノを加える。
6. フライパンにオリーブオイルを入れ、ローズマリーを入れて香りを出す。肉を皮から入れ焼く。ひっくり返してズッキーニと焼く。肉を焼けたら一口大に切っておく。
7. 卵白を泡立て器で泡立てる。
8. フライパンにオリーブオイルを入れ熱し、オリーブオイルをセルクルに塗り、メレンゲを加える。（広げて焼く）
9. 中心にお肉をのせ、メレングをおる。
10. どんぶりにリゾットを入れ、メレンゲをのせ、卵黄をのせる。パルミジャーノと黒コショウを振る。

学校名

ニチエイ調理専門学校

参加者名（３名）

※大会公式 HP 等における御名前の公表について、どちらかにチェックしてください。不可の場合、御名前の公表はいたしません。

中 村 匡 貴　☑可　☐不可

小 川 智 花　☑可　☐不可

坪 内 千 宙　☑可　☐不可

いいともあいちネットワーク会員名（企業名・生産者名等）

尾張志水家商会

コラボの理由（きっかけ、経緯、想い等）

名古屋コーチンの卵は濃厚で、鶏肉は弾力があり、その２つを使えるのが親子丼だと思いました。
名古屋コーチンは家庭ではあまり身近ではなかったので、少しでも家庭で身近なものになるように、名古屋コーチンを使いたいなと思いました。
コロナ禍で実家に帰れない人たちでも家族で集まれている気持ちになれるようにと思い考えました。

アピールポイント（例：どの部分が“SHIN化”したか。地産地消を意識してどのような食材を使用したか。等）

近年の栄養摂取はサプリなどで簡単に済ませてしまうことが多いと思うので、親子丼の中に入っている玉ねぎだけではなく、他の野菜や食材も取り入れ五大栄養素を食べて欲しいと思いました。
日本人の食事は和食から洋食へとグローバル化しつつあります。親子丼の卵、鶏肉、玉ねぎ、ご飯の食感、味に変化を出してみると、新しい発見が生まれると思いました。
名古屋コーチンの卵白を使ってメレンゲにし口当たりをよくしました。食べていくと中から名古屋コーチンの鶏もも肉が出てくるワクワク感。名古屋コーチンの色鮮やかな卵黄を上に乗せ割って食べるとさらに濃厚な味へと変わります。
愛知県産の白米をただ炊くのではなく、カルボナーラ風のリゾットに進化させました。リゾットに愛知県産の玉ねぎ、トマト、ズッキーニを入れてさっぱりとさせ、食べ進めても飽きない味にしました。

優秀賞

タイトル　健康になっ茶おう！

和風パンシチュー

ふりがな　ＮＳＣたまごむすめ

チーム名　ＮＳＣたまご娘

材料（ 2 人分）

・ほうじ茶シチュー

玉ねぎ…50g(小 1/4 個) 有塩バター…6g

さつまいも…55g　鶏もも肉…45g

ぶなしめじ…15g

A：小麦粉…小さじ 1、ほうじ茶粉…小さじ 2/3

B：顆粒コンソメ…小さじ 1、牛乳…180ml

料理酒…小さじ 1　塩・白胡椒…適量

・煎茶シチュー

玉ねぎ…50g　有塩バター…6g

じゃがいも…55g　あさりむき身…30g,

C：小麦粉…小さじ 1、煎茶粉…小さじ 2/3

D：顆粒コンソメ…小さじ 1、牛乳 180ml

白ワイン…小さじ 1　塩・白胡椒…適量

ソフトフランスパン…4 個

ミックスナッツ…適量　人参…適量

2 人分の値段　７５０ 円

※材料費は 2 人分で 1000 円以内です。

作り方

1. 玉ねぎは薄切りにする。さつまいもとじゃがいもは小さめの角切りにし、**8 分**蒸す。
2. 鶏もも肉は余計な皮や筋を取って、小さめに切った後、石づきをとったぶなしめじと一緒に炒める。
3. ２つの鍋にそれぞれバターを熱し、玉ねぎを入れて炒める。それぞれに**A**と**C**を入れ、全体になじませる。
4. ③に **B** と**D**を、混ぜながら少しずつ加える。また、①さつまいもとじゃがいも、②の鶏もも肉・ぶなしめじ、あさりむき身も入れる。とろみ具合を見て、適宜水を加える。
5. 塩、白胡椒、料理酒、白ワインで味を整える。
6. パンの中身をくりぬき、シチューをそれぞれ中に詰める。
7. **200℃**のオーブンで **3 分**焼き上げる。さらに各茶パウダーをかけ、砕いたナッツ、型抜きした人参を添える。

学校名

名古屋栄養専門学校

参加者名（３名）

※大会公式 HP 等における御名前の公表について、どちらかにチェックしてください。不可の場合、御名前の公表はいたしません。

青木花純	☑可　□不可
内山絵美	☑可　□不可
河合美湖	☑可　□不可

いいともあいちネットワーク会員名（企業名・生産者名等）

磯田園製茶株式会社

コラボの理由（きっかけ、経緯、想い等）

日本人として馴染みの深いお茶は、抗酸化作用などの高い健康効果が期待されており、栄養士を目指している私たちにとって、とても興味深い食材でした。特に磯田園さんのお茶パウダーは、茶葉をそのまま砕いて使用しており、茶葉に含まれる栄養素を無駄なく摂取することが可能です。また、パウダー状であるため、料理への活用の幅が広く、主食あるいは主菜として活用することが求められている今回のレシピコンテストにぴったりの食材であると感じ、コラボレーションを依頼しました。

「学生らしい自由な発想で」という磯田園さんの言葉を後押しに、飲料のイメージが強いお茶の新たな可能性を模索し、数々の試作(魚肉と茶パウダーを混ぜた練り物や茶パウダーを練り込んだ焼売皮など)を行いました。その中でも、一番自信のあるレシピが、この健康になっ茶おう！和風パンシチューです。学友や先生方に試食をしてもらい、いただいた意見やアドバイスを参考に試行錯誤を行った結果、味はもちろん見た目も満足していただけるレシピになったと思います。

アピールポイント（例：どの部分が“SHIN 化”したか。地産地消を意識してどのような食材を使用したか。等）

【時代に合わせた活用法】お茶に対する飲料やデザートといった既存イメージを一新し、現代の日本人の洋食化や食の簡便化に合わせ、身近な洋食であるシチューに栄養価の高いお茶パウダーを足すという手軽に使えるアレンジレシピを考案しました。

【高い健康効果】お茶には健康効果の高い成分が多く含まれており、生活習慣病の予防・改善効果が期待されています。(カテキン:抗酸化作用や血糖値の上昇を抑える　テアニン:リラックス効果など）このレシピは食事から茶葉をそのまま摂取することができるので、これらの栄養効果の高い成分をより効率良く取ることが出来ます。

【幅広い年齢層向けレシピ】それぞれの茶葉の風味を活かせるよう、具材にはそれぞれ異なる食材を用いました。

ほうじ茶：ほうじ茶特有の香ばしさに合わせ、素朴な甘みのサツマイモと、うまみやコクを持つ鶏肉を合わせて、子供にも好まれる味に仕上げました。

煎茶：風味を邪魔しないじゃがいも、茶葉のさわやかな香りと相性が良いあさりを合わせました。愛知の特産品である名古屋コーチンを使いました。また春であれば、旬を迎える三河湾のあさりを使えるため、より愛知の魅力を感じてもらえると思います。

【茶葉のパウダーの特徴を活かす】お茶パウダーは粒子が大きいため、液体ではすぐに沈殿してしまい、粉末でダマになりやすいという問題があります。料理に使用したときに味や色の変化が大きいですが、粘度を調整しシチューにすることで、粉末特有の濃度の差を軽減し、食をそそられる鮮やかな色を保持しました。

【アレンジの幅】クリームソースがベースとなっているため、様々なアレンジが可能です。例えば夏には、さっぱりとした冷製パスタやスープとしても楽しめます。また嗜好に合わせて、茶葉の量など調整もできます。好みに合わせてナッツ類を加えると食感にも変化があって楽しいです。

優秀賞

タイトル 愛知がぎゅっと！ギョーザ de カレーパン

ふりがな　ぎょうざさんしまい

チーム名　ぎょうざ三姉妹

材料（2人分）

＜カレー＞

・合いびき肉　100g
・たまねぎ　100g
・ピーマン　30g
・トマト　100g
・ひじき(乾燥)　3g
・れんこん　30g
・にんじん　70g
・うずらの卵　6個
・カレー粉　小さじ 2.5
・八丁味噌　小さじ 2
・コンソメ　小さじ1.5
・にんにく(ひとかけ)　7g
・しょうが(ひとかけ)　7g
・塩　少々
・こしょう　少々

＜パン部分＞

・餅粉入ジャンボ餃子皮　6枚
・パン粉　適量
・揚げ油　適量
・全卵　1個

＜付け合わせ＞

・レタス　適量
・ミニトマト　4個
・パセリ　適量

2人分の値段　700　円

※材料費は 2 人分で 1000 円以内です。

1. たまねぎとトマトを粗みじん切り、ピーマン、れんこん、にんにく、しょうがをみじん切り、にんじんはすりおろし、ひじきは水にさらしておく。うずらの卵は熱湯で5分間湯がいておく。
2. フライパンに油とにんにく、しょうがを入れ弱火で熱する。
3. 香りが立ってきたらたまねぎ、ピーマン、れんこん、にんじん、ひじきを加えて中火で炒める。
4. カレー粉を加え、全体になじませたらトマト、コンソメ、味噌を加え最後に塩、こしょうで味を調える。
5. 4 のカレーあんと茹でて殻を剥いたうずらの卵を餃子の皮で包み、全卵をくぐらせ、しっかりとパン粉を付ける。
6. 160 度の油で片面5分ずつ、きつね色になるまで揚げる。
7. 完成

学校名

名古屋学芸大学

参加者名（３名）

※大会公式 HP 等における御名前の公表について、どちらかにチェックしてください。不可の場合、御名前の公表はいたしません。

中原　可琳　☑可　□不可

玉木　莉子　☑可　□不可

勝　友理奈　☑可　□不可

いいともあいちネットワーク会員名（企業名・生産者名等）

株式会社 隆祥房

コラボの理由（きっかけ、経緯、想い等）

私達は食育の観点から、多くの方々に親しみやすく、家族の思い出づくりとして取り組めるようなレシピを作成したいという想いから、株式会社隆祥房様の食育への想いと、「皮」に対するこだわりに魅力を感じ、コラボをお願いしました。

初めは、ホームページを拝見させていただき、「皮」の種類の多さに驚きました。それぞれの「皮」ごとに特徴やこだわり、おすすめの調理法があり、「皮」の使い方によって様々な料理を作ることができると感じました。商品の食べ比べをしたことで、「皮」のおいしさを実感すると共に、多くの方々に商品を手にとってほしいと思いました。私達が想像していたよりも商品ごとに味や食感が全く違い、「皮」が具材を引き立たせてくれているのを感じました。主流である餃子だけではない「皮」の活用方法を追求するために、日々試作を繰り返してきました。

株式会社隆祥房様の商品はこだわり抜いた「皮」を数多く展開しています。おいしい商品を手に取ってもらうために、商品のこだわりを活かしながら、多くの方々に親しみやすいレシピを作成するために二人三脚で取り組みました。「皮」を使用した料理ならではの“包む“ことで、多くの方々に食事の時間を楽しんでもらいたいという想いをレシピに込めました。

アピールポイント（例：どの部分が“SHIN 化”したか。地産地消を意識してどのような食材を使用したか。等）

私たちは SHIN 化の中で特に「新化…時代に合わせた変化」に力を入れました。「新化」のポイントは主に 2 つあります。

1 つ目は、家族の思い出作りです。共働き世帯が過半数を占めている今、家族で食卓を囲むことが少なくなっているように感じます。そこで忙しい共働き世帯にも受け入れられやすいよう、手軽でお子さんでもお手伝いができるレシピに仕上げました。カレーパンのパンの部分を餃子の皮で代用することで、時間短縮になりゆっくりと家族で食事を楽しむことができます。また、お子さんに包む作業を手伝ってもらうことにより親子で「食」に触れ合う時間を楽しんでほしいという思いも込めました。皮については株式会社隆祥房様に伺い 8 種類の餃子皮、春捲皮、雲呑・焼売の皮の特徴やこだわりを理解したうえですべて食べ比べをしました。8 種類の餃子皮の中でも「餅粉入ジャンボ餃子皮」は具をたくさん詰めることができ、最もパンらしい食感であると思い決定しました。

2 つ目は SDGs です。このレシピに使用したにんじんはよく洗い、皮ごとすりおろしました。さらにカレーパンを揚げる時の卵は全卵を使用し、食品ロスをできるだけ減らせるような工夫をしました。

このレシピは、一般的なドライカレーの材料に加えてひじきとれんこんを使用しています。ひじきは低カロリーなうえお子さんに欠かせないカルシウムが豊富に含まれているので使用しました。れんこんは食物繊維が豊富なので腸内環境を整える働きを期待できるのに加え食感のアクセントにもなります。また、お子さんの苦手な野菜上位であるピーマンをあえて使用しています。理由は「包む」という工程をお子さんがお手伝いすることで、自分で作った食事に対する愛着や食に対する興味を育み苦手克服につなげたいと考えたからです。

令和４年度調理講習会

「第 17 回食育推進全国大会 in あいち」関連企画「学生&“いいともあいち”コラボ♪「学生レシピコンテスト」」では、愛知県内の学生・生徒によるチームが、「いいともあいちネットワーク会員」とコラボして、「新しい時代の“SHIN 化”するレシピ～あいちから～」がテーマのメニューを考案しました。

125 チームの中から最優秀賞、優秀賞に選ばれた３チームのレシピは、味はもちろん、レシピに込められたコンセプトも光る作品です！！

最優秀賞

出張 親子丼 ～in イタリア～

ニチエイ調理専門学校　チーム「bianco e giallo（ビアンコ エ ジャッロ）」　×　尾張志水家商会

材料：４人分

- 米　200g
- 名古屋コーチン卵　４個
- 鶏もも肉　140g
- たまねぎ　1/8 個
- トマト 1/2 個
- ズッキーニ　50g
- オリーブオイル　大さじ２
- ローズマリー　１本
- バター　24ｇ
- 白ワイン　大さじ２
- 名古屋コーチンスープ 400cc
- 生クリーム（38%）　30g
- 牛乳　30g
- 粉チーズ　30g
- 塩、黒こしょう　適量

作り方

① たまねぎをみじん切りにする。トマトは皮と種を取り、1.5 ㎝の角切りにする。
ズッキーニは２㎝の角切りにする。肉は筋切りをして塩コショウを両面にする。

② フライパンにオリーブオイル（大さじ１）とローズマリーを入れて香りを出す。
肉を皮から入れ焼く。ひっくり返したらズッキーニも入れて焼く。
肉が焼けたら、一口大に切っておく。

③ バター（12g）を鍋であたため、たまねぎを透明になるまで炒め、そこへ米を洗わずに加え炒める。

④ 米が透明になってきたら白ワインを加え、アルコールをとばす。

⑤ 米が浸るように名古屋コーチンスープを加え、塩コショウをする。
常に沸騰した状態で、焦げないように時々木ベラで混ぜる。
スープが少なくなったら、米がスープから出ないように、残りのスープを数回に分けて加え、13 分煮てアルデンテにする。（スープが足りなければお湯を加える）
生クリーム、牛乳、トマト、②で焼いたズッキーニを加える。

⑥ 火からおろし、バター（12g）、粉チーズ（20g）を加える。

⑦ 卵は卵黄と卵白に分ける。卵白を泡立て器でツノが立つまで泡立てる。（卵黄は⑩へ）

⑧ フライパンにオリーブオイル（大さじ１）を入れ熱し、メレンゲを加え、広げて焼く。

⑨ 中心に②の肉をのせ、メレンゲを半分に折る。

⑩ リゾットの上に⑨のメレンゲを置き、その上に卵黄を乗せる。
粉チーズ（10g）と黒こしょうを全体に振る。

優秀賞

健康になっ茶おう！和風パンシチュー

名古屋栄養専門学校　チーム「NSC たまご娘」　×　磯田園製茶株式会社

材料：４人分

- たまねぎ　150g
- じゃがいも　150g
- あさり(缶) 1/2 缶(具 28g)
- バター　14g
- 牛乳　500ml
- 小麦粉　大さじ 1
- 煎茶粉　小さじ 1
- コンソメ　小さじ 1
- 白ワイン　大さじ 1
- 塩、白こしょう　適量

作り方

① たまねぎは薄切り、じゃがいもは 1cm の角切りにする。
あさり缶はざるにあけ、水気を切っておく。
② 鍋にバターを熱し、玉ねぎが柔らかくなるまで炒める。
③ じゃがいもは電子レンジ(600W)で 2 分加熱する。
④ 小麦粉、煎茶粉を②の鍋に加え、全体に混ぜ合わせる。
⑤ 牛乳を少しずつ加えてのばす。
⑥ コンソメを加えてひと煮立ちさせ、白ワインを入れる。
⑦ 塩こしょうで調味し、器に盛り付ける。お好みで煎茶粉を振る。

大会コンテストでは、パンを器にしましたが、調理講習会では、シチューをメインにして牛乳を多めに加え、煎茶シチューを作ります！

優秀賞

愛知がぎゅっと！ギョーザ de カレーパン

名古屋学芸大学　チーム「ぎょうざ三姉妹」　×　株式会社隆祥房

材料：４人分

《カレーあん》
- 合いびき肉　120g
- たまねぎ、トマト、にんじん 各 100g
- れんこん　40g
- ピーマン　30g
- うずらの卵　８個
- 生姜、にんにく（チューブ）　各５g
- カレー粉　小さじ３
- コンソメ　小さじ 1.5
- 赤みそ　小さじ２
- 塩こしょう　少々

《パン部分》
- 餅粉入ジャンボ餃子皮　８枚
- パン粉　適量
- 全卵　２個
- 油　適量

《付け合わせ》
- レタス、ミニトマト　適量
- パセリ（粉）　適量

作り方

① たまねぎとトマトを粗みじん切り、れんこんとピーマンをみじん切り、にんじんはすりおろす。
② フライパンに油（分量外）とにんにく、しょうがを入れ弱火で熱し、合いびき肉、たまねぎ、れんこん、にんじん、ピーマンを加えて中火で炒める。
③ カレー粉を加え、全体になじませたらトマト、コンソメ、赤みそを加え、最後に塩、こしょうで味を調える。
④ ③のカレーあん、うずらの卵を餃子の皮で包み、溶き卵をくぐらせ、しっかりとパン粉を付ける。
⑤ 160 度の油で片面５分ずつ、きつね色になるまで揚げる。

調理講習会の実施に際し「いいともあいちネットワーク会員」から食材を提供いただきました。

◆尾張志水家商会　　名古屋コーチンの卵、名古屋コーチンスープの素

◆磯田園製茶株式会社　　深蒸し粗挽き茶MARUGOTO

◆株式会社隆祥房　　ジャンボ餃子皮

（敬称略・順不同）