

第13回(令和5年度)

もっと噛んで歯ツピーレシピコンテスト

受賞者及び受賞校名簿 (敬称略)

キッズレシピ部門

金賞	山崎 陽斗	「栄養満点！！4種の高野豆腐ピザ」
銀賞	大島 心和	「コーンとにんじんのみたらし風いももち」
	石岡 瑞基	「れんこんとごまのカミカミクッキング」
特別賞	佐藤 玄弥	「ズッキーニの巻きまき焼き」

地産地消“地元を食べよう”部門

金賞	丹羽 未紗子	「愛知の野菜！シャキシャキ大福」
銀賞	田上 和奏	「あいちゴロゴロタコライス丼」
	村松 宏樹	「ごぼうとさきいかのかみかみかき揚げ ～豊根の金山寺ソースがけ～」
特別賞	成田 富江	「豆と豚肉のキムチトマト煮」

高齢者向け部門

金賞	川崎 真緒	「“栄養とまごころ” いっパイ包んじやいました！」
銀賞	福重 奈々	「豚バラ肉の逆ロールキャベツ」
	水野 優作	「なすの歯ーモニー餃子」
特別賞	杉山 美先	「ブロッコリーと海老の和風長いもグラタン」

愛知県栄養士会 会長賞

豊田市立若園中学校

【応募数:466 作品】

第13回もっと噛んで歯ッピョーレシピコンテスト受賞作品紹介

キッズレシピ部門 金賞



「栄養満点！！4種の高野豆腐ピザ」

豊田市立若園中学校2年 山崎 陽斗

<材料2人分>

高野豆腐/チーズ/

- 明太子 1/2 本・マヨネーズ適量・とりハム 10g・枝豆適量
- ワカメ適量・納豆 1/4 パック・味噌適量
- キムチ適量・納豆 1/4 パック・ごま油適宜
- はちみつ適量/きな粉適量

<レシピ>

- ① 高野豆腐を水で戻したら、しっかり水気を絞る
 - ② ①を好みの厚さに切る
 - ③ オーブンで180W 3分で素焼きにした後、ひっくり返し、チーズとそれぞれの具材をのせて更に1000W 5分焼く
- 《明太マヨチキン》明太子、マヨネーズ、とりハムを混ぜる。枝豆と一緒にのせる。
- 《まるでみそ汁?》味噌、納豆をのせ、焼き上がった後にワカメをのせる
- 《韓国風》キムチと納豆、ごま油をまぜ、のせて焼く
- 《デザートピザ》はちみつをかけ焼いた後、きな粉をふりかける
- ④ お皿に盛り付ける

<審査コメント>

栄養価が高く保存のきく高野豆腐を用い、よく噛めるように食材の組み合わせや調理法が工夫されたレシピです。4種類の味のバリエーションも魅力的ですね。

キッズレシピ部門 銀賞



「コーンとにんじんのみたらし風いももち」

安城市立安城南中学校 1年 大島 心和

<材料 2人分>

コーン(缶)/にんじん1本/砂糖・しょうゆ・片栗粉・水/じゃがいも/チーズ

<レシピ>

- ① にんじんは柔らかくなるまでレンジで加熱したら、気持ち大きめに切る
- ② コーン缶は水を切る
- ③ じゃがいもを柔らかくなるまでレンジで加熱する
- ④ ③をすりつぶし、①②とチーズを入れ、かたち良く丸める
- ⑤ 砂糖、しょうゆ、片栗粉、水を混ぜ、みたらし風のタレを作る
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、④を焼く
- ⑦ お皿に盛り付け、⑤をかける

<審査コメント>

じゃがいもをよく噛める料理にアレンジした、イモ類や野菜をもっと食べて欲しいという思いが伝わってくる良いレシピです。みたらし風のたれをかけることで食べやすくなっています。

キッズレシピ部門 銀賞



「れんこんとごまのカミカミクッキング」

豊田市立若園中学校 2年 石岡 瑞基

<材料 2人分>

れんこん 25cm 程度/ごま適量/豚もも肉(薄切り)2枚/小麦粉・溶き卵・白ごま適宜/揚げ油/
(A) 酢・しょうゆ各大さじ2/水菜適量

<レシピ>

- ① れんこんをスティック状に切り、さっと茹で、熱いうちに、(A)に5分漬け込んでおく
- ② 豚肉を一枚ずつ広げ、水気を切った①に巻き付ける
- ③ ②に小麦粉、溶き卵、白ごまをつけ、180℃に熱した油でカリッと揚げる
- ④ ③を皿に盛り付け水菜を添える

<審査コメント>

れんこんに豚肉を巻いて衣にゴマをたっぷりつけて揚げることにより、噛むことを意識し、よく考えられたレシピです。食感の違いや風味が食欲をそそりますね。

キッズレシピ部門 特別賞



「ズッキーニの巻きまき焼き」

瀬戸市立光陵中学校 3年 佐藤 玄弥

<材料 2人分>

焼売の皮 10枚/ズッキーニ 5cm/ハム 2枚/スライスチーズ 2枚/オリーブオイル適量

<レシピ>

- ① ズッキーニを縦に 10本分のスティックに切る
- ② ハムをズッキーニの長さに合わせて 5分の1に切る
- ③ スライスチーズを 5分の1に切る
- ④ 焼売の皮の端を水で濡らし、①②③をのせ巻く
- ⑤ オリーブオイルをひいたフライパンで、皮がカリッとするまで中火で 5分ほど焼く
- ⑥ ⑤をお皿に盛り付ける

<審査コメント>

ズッキーニの焼き加減を工夫することでよく噛める料理となりました。野菜の食べ方として他の野菜にもアレンジできるレシピですね。

地産地消”地元を食べよう”部門 金賞



「愛知の野菜！シャキシャキ大福」

名古屋女子大学 3年 丹羽 未紗子

<材料 2人分>

れんこん 80g/白玉粉 40g/砂糖大さじ 1/ゆであずき 100g/守口漬 25g/片栗粉適宜

<レシピ>

- ① れんこんの皮をむき、すりおろす
- ② 耐熱の器に①、白玉粉、砂糖を入れ、粉がなくなるまでよく練る
- ③ ②にラップをし、電子レンジ 600W で 1分加熱し、2~3回混ぜたら 30秒加熱する
- ④ ③は片栗粉を広げたバットに取り出し、粗熱をとる
- ⑤ ゆであずきは粒を軽くつぶす
- ⑥ 守口漬は洗い、水気を取り、2mmの輪切りにし、⑤と混ぜ 4等分にする
- ⑦ ④の粗熱が取れたら 4等分にし、手で広げ中心に⑥のあんを入れ包み、丸める

<審査コメント>

皮には愛知県産れんこんを、餡には少し硬めの守口漬を使った、噛むことを意識した大福です。餡の甘味と漬け物の塩味の対比効果でさらに甘く感じます。地元の野菜を使った大福は商品価値としても評価されました。



「あいちゴロゴロタコライス丼」

東海学園大学2年 田上 和奏

<材料2人分>

ごはん1合/ひき肉200g/れんこん60g/なす1本/トマト(中)2個/きゅうり1本/大葉2枚/
赤みそ大さじ2/みりん大さじ4/油大さじ1/酒大さじ1

<レシピ>

- ① お米を少しかために炊いておく
- ② れんこん、なす、トマト、きゅうりを1cm角のサイコロ状に切る
- ③ れんこんは上に飾るように、うす切りを2つ作る
- ④ 大葉は細かく刻む
- ⑤ フライパンに油を熱し、③の両面を焼き、お皿に広げる
- ⑥ ひき肉、れんこんを炒め、肉の色が変わってきたらなすも加え、3分ほど炒めたら赤みそ、みりんを加え、味を整える
- ⑦ ⑥に酒をまわし入れ、1分ほど経ったら火を止める
- ⑧ お皿にご飯を盛り、真ん中に⑦をのせ、周りにトマト、きゅうりを散らし、その上に大葉とうす切りれんこんをのせる

<審査コメント>

愛知県産の野菜や赤みそを用いた、まさに愛知らしさを強調した「あいちごろごろ」です。様々な食感があり、噛むことが楽しく感じられるレシピです。



「ごぼうとさきいかのかみかみかき揚げ
～豊根の金山寺ソースがけ～」

豊根村立豊根小学校 教諭 村松 宏樹

＜材料 2 人分＞

ごぼう 1/2 本/さきいか 30g/にんじん 1/4 本/てんぷら粉 100g・水 160cc・揚げ油 300ml/
料理酒適量/金山寺味噌大さじ 1・ゆずポン酢大さじ 1・大葉 3～4 枚(えごま)/大葉 1 枚(添え用)

＜レシピ＞

- ① さきいかを料理酒につけておき、柔らかくなったら適当な大きさに裂く
- ② ごぼうとにんじんは細切りにして水にさらす
- ③ 大葉（えごま）を粗目に刻み、金山寺味噌、ゆずポン酢と混ぜ合わせ、ソースを作る
- ④ 厚めのフライパンに揚げ油を 170℃まで熱する
- ⑤ 油を熱している間に、てんぷら粉に冷やした水を入れてさっくりと混ぜる
- ⑥ ごぼう、にんじん、さきいかをてんぷら粉の中に入れて混ぜる
- ⑦ ⑥の材料をお玉にとり、形を整えて揚げ油の中に入れる
- ⑧ 揚がり具合を確認しながら 3～4 分程度揚げる
- ⑨ 皿に大葉と⑧を盛り付け、③のソースを添える

＜審査コメント＞

地元の特産品である金山寺味噌のソースを、ごぼうやさきいかを用いたかき揚げに添えることによって、おいしく噛み応えのあるレシピになりました。“豊根の金山寺ソース”はいろいろな料理にアレンジできそうですね。



「豆と豚肉のキムチトマト煮」

農業 成田 富江

<材料 2 人分>

玉ねぎ 1/2 個/セロリ 1 本/ピーマン 2 個/オリーブオイル大さじ 2/豚こま切れ肉 100g/
ニンニク 1 片/ゆで黒豆 100g/(A) 塩小さじ 1/2・トマト 2 個・濃厚リコピントマト飲料 200g・
キムチたれ大さじ 1/2/粉チーズ大さじ 1/レタス 1 枚

<レシピ>

- ① 黒豆は一晩水につけておいて、大きくふくらんだら鍋にかけ茹でる
- ② 玉ねぎは薄切り、セロリは筋をとって 1cm幅に切る。ピーマンは乱切り、ニンニクは粗みじん切りにする
- ③ フライパンにオリーブオイルをひき中火で熱し、ニンニク、豚肉を入れ、肉の色が変わるまで炒める
- ④ 玉ねぎ、ピーマン、セロリを加え、油がなじむまで炒める
- ⑤ 黒豆と(A)を入れ、煮立ったら粉チーズを入れ、ふたをして弱火で煮る
- ⑥ 皿に盛り付け、レタスを添える

<審査コメント>

炒め野菜に黒豆を合わせ噛むことを意識したレシピです。キムチとトマトという味付けにも独創的な工夫が見られます。旬の食材を噛むレシピとして使っていることが高く評価されました。



「“栄養とまごころ” いっパイ包んじゃいました！」

歯科助手・管理栄養士 川崎 真緒

<材料 2 人分>

ほうれん草 120g/たまねぎ 40g/しめじ 20g/鮭 200g/小麦粉適量・塩コショウ少々/
パイシート 1.5 枚/バター小さじ 2/バター小さじ 2/小麦粉大さじ 1/牛乳 250ml/塩コショウ少々/
水大さじ 1/コンソメ顆粒小さじ 1

<レシピ>

- ① ほうれん草はさっと茹でて 4~5cm に切り、たまねぎは薄切り、しめじは石づきを切り小房に分けておく
- ② 鮭は 3~4cm 長さに切り、両面に塩こしょう少々をふって小麦粉をまぶす
- ③ パイシートは常温で解凍する
- ④ フライパンにバターを中火で溶かし、鮭の皮面を下にして入れ、両面に薄い焼き色がついたら取り出す
- ⑤ フライパンをペーパータオルでふいて、バターを中火で溶かし、たまねぎを炒める
- ⑥ 炒まったら弱火にし、小麦粉を加えて混ぜる。小麦粉が全体になじんだら中火にし、牛乳を加え、ダマがなくなるまで、さらに混ぜる
- ⑦ 煮立ちそうになったら弱火にし、塩こしょう少々を加え、4~5 分間煮る
- ⑧ 少しとろみがついたら中火にし、水・コンソメ顆粒を加え、煮立ったら、鮭・ほうれん草・しめじを加えて混ぜ、中火のまま煮る
- ⑨ パイシートを皿に敷き⑧を入れ、上にもパイシートを網のように置き、200℃に熱したオーブンで 40 分焼く

<審査コメント>

高齢者に必要な栄養や噛むことを意識した食材を使用したボリュームで食欲をそそる一品です。料理は「食べたい」と思う気持ちを高めることにより、よく噛むことができる機能が高まります。



「豚バラ肉の逆ロールキャベツ」

名古屋女子大学3年 福重 奈々

<材料2人分>

キャベツ 200g/塩 0.6g/片栗粉 10g/豚バラ肉 120g/(A) しょうゆ 6g・砂糖 3g・しょうが 1g/油 3g/
ごま 0.5g

<レシピ>

- ① キャベツは千切りにして耐熱皿に乗せる
- ② ①に塩をふり、600Wの電子レンジで4分加熱する
- ③ ②は水気をしぼって4等分しておく
- ④ 豚バラ肉に片栗粉をまぶしておく
- ⑤ ④に③がはみ出さないように巻く
- ⑥ フライパンに油を熱し、⑤に火が通るまで焼く
- ⑦ ⑥に(A)を入れ、からませる
- ⑧ 半分に切った⑦を皿に盛り、ごまをかける

<審査コメント>

高齢の方でもたっぷりのキャベツをしっかり噛んで食べられるように、電子レンジを使って、かさを減らし柔らかくしています。ロールキャベツの具材を外側に巻き付ける発想はユニークながら、出来上がりを華やかにしていて食欲をそそります。



「なすの歯一モ二餃子」

名古屋学芸大学 4年 水野 優作

<材料 2人分>

豚ひき肉 100g/油揚げ 40g/にら 20g/れんこん 40g/キャベツ 40g/大葉 2枚/なす 60g/
乾燥きくらげ 2g/(A)しょうゆ 6g・顆粒中華だし 0.5g・いりごま 8g・おろしにんにく 2g・
おろししょうが 2g/片栗粉 10g/油 8g/大葉 2枚(盛り付け用)

<レシピ>

- ① きくらげを水で戻す
- ② 油揚げ、にら、れんこん、キャベツ、しそ、きくらげは粗みじん切りにする。れんこんは水につけておく
- ③ ボウルに②、豚ひき肉、調味料(A)を入れ手でよくこねる
- ④ なすのヘタを取り、包丁またはスライサーでなるべく薄くなるように輪切りにする
- ⑤ ④の二枚を少し重ねて横並びにし、その間に三角形をイメージしてもう一枚を重ね、③を載せ折り込んで包み、片栗粉を全体にまぶす
- ⑥ フライパンに油を熱し、⑤の表面がきつね色になるまで揚げ焼きにする
- ⑦ 大葉を敷き、⑥を皿に盛る

<審査コメント>

なすを餃子の皮として使い、具にいろいろな食材を用いてよく噛むことが工夫されています。彩りや見た目でも「食べてみたい」と感じるレシピです。



「ブロッコリーと海老の和風長いもグラタン」

愛知県立豊橋南高校2年 杉山 美先

<材料 2人分>

長いも 200g/ブロッコリー100g/むき海老 6尾/めんつゆ大さじ 2/スライスチーズ 2枚/
きざみ海苔少々/(マヨネーズ)

<レシピ>

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、茹でてザルにあげる
- ② 長いもは皮をむいて、半分は半月切りに、半分はすりおろす
- ③ すりおろした長いもにめんつゆを加え混ぜる
- ④ グラタン皿に半月切りの長いもを敷いて、①と茹でたむき海老を入れ、③を入れる
- ⑤ ④にチーズをのせ、オーブントースターで焦げめがつくまで焼く(好みにマヨネーズをかける)
- ⑥ ⑤が焼き上がったらきざみ海苔をかける

<審査コメント>

歯の形成を助けるブロッコリーのビタミンKに着目して考えられたレシピです。高齢の方が好きな海老や長芋を使ってブロッコリーを食べやすくする工夫がされています。歯の健康を考えた食材の組み合わせがいいですね。