

第14回(令和6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 | 早瀬 みのり | 「歯ごたえ抜群 旨味凝縮 根菜おやき」 |
| 銀賞 | 脇山 奈々 | 「カリカリおやき！」 |
| | 金原 凜香 | 「歯ツピー栄養素たっぷり！
しゃきしゃきキムチ丼の具」 |
| 特別賞 | 丸山 愛雅 | 「メヒカリのからあげ ナッツあえ」 |

地産地消“地元を食べよう”部門

- | | | |
|-----|-------|----------------------------------|
| 金賞 | 荒木 春七 | 「うずらのカレー味玉玄米おにぎり」 |
| 銀賞 | 山本 青葉 | 「シャキシャキ！レンコンサンドご飯
～みかん肉味噌入り～」 |
| | 角田 羽奏 | 「ごろごろ味噌フロランタン」 |
| 特別賞 | 宗圓 和子 | 「豊川の大葉と夏野菜の肉ミソ炒め」 |

高齢者向け部門

- | | | |
|-----|--------|-----------------|
| 金賞 | 上野 遥 | 「具沢山!カミカミちらし寿司」 |
| 銀賞 | 板垣 花耶 | 「お好み焼き風いか・たこ串」 |
| | 坂部 十和子 | 「蓮根と蒟蒻のつくね」 |
| 特別賞 | 太田 空憂 | 「カミカミプレッツェル」 |

愛知県栄養士会 会長賞

名古屋女子大学

【応募数:488 作品】

歯ッピーレシピ受賞作品紹介

キッズレシピ部門



歯ごたえ抜群 旨味凝縮 根菜おやき

金賞

春日井市立石尾台中学校 2年 早瀬 みのり

<材料2人分>

(A)強力粉37.5g、薄力粉37.5g、熱湯75ml (B)強力粉37.5g、薄力粉37.5g、熱湯37.5ml
レンコン60g・にんじん30g・しいたけ1枚・ごぼう20g・こんにゃく15g・ひき肉40g・みそ小
さじ2・しょうゆ適量

<作り方>

- ① 生地: ボウルに(A)の粉類を合わせ、熱湯を3~4回に分けて加え、ひとまとまりにする
- ② 別のボウルに(B)の粉類を合わせ、水を一気に加えてひとまとまりにする
- ③ ①と②の生地を合わせ、なじむまで練り、ラップをかけて30分置く
- ④ 具材: ③の生地を休ませている間に、レンコン、にんじん、しいたけはあらめのみじん切り、ごぼうはささがき、こんにゃくは3cmの細切りにし、ひき肉とみそを加え、粘りが出るまで練る
- ⑤ 包む: ③の生地を6等分して④の具材を包む。とじ目を下にして軽く平らにし、フライパンで両面に焼き色をつけてから、蒸し器で10分、強火で蒸す
- ⑥ 皿に盛りつけ、しょうゆを軽くかけて食べる

<審査コメント>

生地はもちもち、中身はざくざくの食感が感じられ、よく噛むことで素材のうま味が味わえます。多くの具材を包むことで栄養バランスがよく、手軽で、子どもから大人まで幅広い世代で食べやすい一品です。

キッズレシピ部門



カリカリおやき!

銀賞

蒲郡市立西浦小学校 5年 脇山 奈々

<材料2人分>

(A)ごはん2合、ちりめんじゃこ1つかみ、卵2個、ハム2枚、チーズ1つかみ、ねぎ1つかみ、塩こしょう少々、しょうゆ少々・ごま油大さじ2・ケチャップ、マヨネーズ適量

<作り方>

- ① ボウルに(A)を全部入れてしっかりまぜて、直径7cmぐらいの大きさに成形する
- ② フライパンにごま油を入れて熱し、①を焼く
- ③ 片面が焼けたらひっくり返してこげないように注意しながら反対の面を焼く
- ④ 皿に③を盛りつけ、ケチャップとマヨネーズを混ぜたオーロラソースを添える

<審査コメント>

カリカリに焼くことで、噛み応えのある仕上がりになっています。チーズやちりめんはカルシウムの補給になります。残り物や冷凍庫の中に余った物で作ることができる時短レシピなのも嬉しいですね。

キッズレシピ部門



歯ッピー栄養素たっぷり！ しゃきしゃきキムチ丼の具

銀賞

豊田市立若園中学校 2年 金原 凜香

＜材料2人分＞

長ねぎ10g・にんにく1g・しょうが3g・にんじん20g・にら8g・ごぼう6g・切り干し大根6g・豚バラ肉(ヒマワリポーク)60g・砂糖1.4g、しょうゆ3.6g・サラダ油2g・白菜キムチ50g・ごま油1g・かりかりちりめんじゃこ3g

＜作り方＞

- ① 材料をそれぞれ下処理する。長ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切り、にんじんは太めの短冊切り、にらは2cm程度の長さに切り、ごぼうはせん切りにする(繊維にそって縦状に切る)。切り干し大根は10分、水につけて水気をしぼり、食べやすい大きさに切る
- ② 豚肉にしょうゆ、砂糖で下味をつける
- ③ フライパンにサラダ油を敷き、にんにく、しょうが、長ねぎを弱火で炒める
- ④ ③に豚肉、にんじん、ごぼうの順に加えて炒め、にらを加える
- ⑤ ④にキムチと切り干し大根を加えてあえ、ごま油を回しかける
- ⑥ 仕上げにかりかりちりめんじゃこをのせる

＜審査コメント＞

いろいろな食材を使うことで栄養バランスがよく、噛むことを意識して切り方も工夫しています。ご飯と合わせて食べやすくしてあるので食が進みますね。

キッズレシピ部門



メヒカリのからあげ ナッツあえ

特別賞

蒲郡市立西浦小学校 5年 丸山 愛雅

＜材料2人分＞

メヒカリ8~10匹・片栗粉適量・揚げ油適宜・ミックスナッツ大さじ1・三温糖大さじ3・しょうゆ大さじ1・レモン汁2.5g

＜作り方＞

- ① メヒカリに、片栗粉をまぶして油であげる
- ② 鍋に、三温糖としょうゆを入れて煮たてた後、レモン汁を入れてタレをつくる
- ③ ミックスナッツは、ジッパー付き保存袋に入れてめん棒でたたき細かくする
- ④ ①のメヒカリにタレをかけて、くだいたナッツをふりかける

＜審査コメント＞

蒲郡特産のメヒカリをから揚げし、甘酢だれにナッツをふりかけることで、噛み応えのあるレシピとなりました。骨ごと食べられ、カルシウムがたくさんとれる点がいいですね。

地産地消部門

金賞



うずらのカレー味玉 玄米おにぎり

東海学園大学2年 荒木 春七

<材料2人分>

玄米90g・精白米90g・水270ml・ウズラ卵(水煮)4個・めんつゆ(2倍希釈)大さじ2・生姜(おろし)小さじ1・カレー粉小さじ1/3・海苔(17×13cm)1枚・青しそ2枚

<作り方>

- ① 玄米を洗い、水を加え炊飯しておく。精白米も同様に炊き、炊き上がったら混ぜ合わせる
- ② 耐熱ボウルにめんつゆ、おろし生姜、カレー粉を入れて混ぜ合わせ、ラップをかけ600wのレンジで40秒加熱する
- ③ ②が温かいうちにうずら卵の水煮と共にジッパー付き保存袋に入れる。粗熱を取り、冷蔵庫で2時間ほど置く
- ④ 青しそは軸を切り取り半分に、海苔は1cm幅に切る
- ⑤ ラップに1/6量のご飯、汁気を切った③をのせてつつみ、俵形に成形する
- ⑥ ⑤に青しそをのせて海苔を巻き、皿に盛り付ける

<審査コメント>

玄米と白米を混ぜることで、食感がよく、自然によく噛みたくなるレシピとなりました。愛知特産のうずら卵をカレー味にし、青しそをアクセントにすることで味の広がりがあり、見た目も食欲をそそります。

地産地消部門

銀賞



シャキシャキ! レンコンサンドご飯 ～みかん肉味噌入り～

名古屋女子大学3年 山本 青葉

<材料2人分>

レンコン100g・みかん40g・油適宜・ごま油15g・鶏ひき肉50g・八丁味噌25g、みりん9g、酒7g・ごはん240g・薬味ねぎ1g

<作り方>

- ① レンコンは皮を剥き、1cmの輪切りを8枚作る
- ② 余ったレンコンはみじん切りにする
- ③ みかんは皮を剥く
- ④ フライパンに油を敷き、①のレンコンを焼き色がつくまで焼く
- ⑤ フライパンにごま油、鶏ひき肉を入れ、火が通るまで炒める
- ⑥ ⑤に火が通ったら、みじん切りにしたレンコンを入れ、歯応えが残る程度に炒める
- ⑦ ⑥にみかんをちぎりながら入れ、八丁味噌、みりん、酒を入れ、炒める
- ⑧ ④のレンコンで俵型にぎったご飯と⑦を挟み、薬味ねぎをのせる

<審査コメント>

みじん切りのレンコンと愛知の特産であるみかんと八丁味噌を合わせた工夫がユニークです。輪切りのレンコンで俵型のご飯を挟むことで、手軽に食べやすく、しっかりと噛むことを意識したよいレシピです。



ごろごろ味噌フロランタン

岡崎商業高等学校 2年 角田 羽奏

<材料2人分>

(クッキー生地)バター50g・砂糖40g・卵1/2個・薄力粉120g・八丁味噌小さじ1
(フロランタン)バター40g・砂糖40g・はちみつ大さじ2・牛乳大さじ2・ミックスナッツ80g

<作り方>

- ① バターを常温に戻しておく
- ② クッキー生地 ボウルにバターを入れてクリーム状にし、砂糖を加えて、よく混ぜる
- ③ 別のボウルに卵を溶き、1/2の溶き卵と八丁味噌、薄力粉を②に加えて、ゴムベラで切るように混ぜる
- ④ クッキングシートに20cm×20cmの大きさに生地を広げ、ラップをして冷凍庫で5分寝かせる
- ⑤ ④のラップを外し、フォークで穴をあけ、予熱しておいたオーブン180℃で15分焼く
- ⑥ フロランタン クッキングシートにミックスナッツを重ならないように広げ、180℃で5分焼き、ポリ袋に入れ粗めに砕く
- ⑦ 鍋にミックスナッツ以外のフロランタンの材料を入れ火にかけ、煮立ったら弱火で焦がさないように餡色になるまで混ぜる
- ⑧ ⑦にミックスナッツを混ぜて、火からすぐにおろし、クッキー生地に流し入れ、まんべんなく伸ばす
- ⑨ ⑧を180℃のオーブンで15～20分焼き、粗熱が取れたら適当な大きさに切り分ける

<審査コメント>

八丁味噌を洋菓子に使った点が、新しい発想で食べてみたいと感じさせる一品です。ナッツ類をみそ味と合わせることで、大人にも子どもにも喜ばれることでしょう。



豊川の大葉と夏野菜の肉ミソ炒め

宗圓 和子

<材料2人分>

大葉(豊川産)20枚・なす2本・ピーマン3個・豚バラ肉100g・自家製みそ、油適量

<作り方>

- ① なすとピーマン、豚バラ肉を適当な大きさに切る
- ② フライパンに油を引き、①をみそ仕立てのタレで炒める
- ③ 豊川の大葉はざっくりと切る
- ④ ②に③を混ぜて、皿に盛る

<審査コメント>

地元の夏野菜をふんだんに使い、自家製のみそだれで炒めることで、よく噛んでたくさん食べることができます。とても簡単で高齢者にもやさしい料理です。

高齢者向け部門

金賞



具沢山! カミカミちらし寿司

金城学院大学2年 上野 遥

<材料2人分>

ごはん400g (A)砂糖小さじ2・塩小さじ1・酢大さじ2/3 (B)カニカマ40g・にんじん50g・きゅうり50g・レンコン60g・インゲン豆30g (C)卵180g・砂糖大さじ1・酒大さじ2・塩小さじ1/5・サラダ油大さじ1 (D)しいたけ40g・砂糖大さじ1・酒大さじ1・しょうゆ小さじ2・水30ml

<作り方>

- ① ボウルに温かいごはん(A)を混ぜ合わせる。(B C Dを半量ずつ入れて混ぜ合わせる)
- ② カニカマは手でほぐす。にんじん きゅうり レンコンはいちょう切りにする
切ったれんこんは酢水に5分浸し、沸騰した湯でにんじんとともに2分程茹でる
インゲン豆は沸騰した湯で3分程茹で、筋を取り斜めに5等分にする・・・(B)
- ③ 油以外の(C)の材料を混ぜ合わせる。熱したフライパンに油をひき、流し込み焼けたら、細切りにする・・・(C)
- ④ しいたけは石づきをとり、3mm程の厚さに切る。フライパンにしいたけと調味料入れ10分程煮る・・・(D)
- ⑥ 皿に、ごはん、卵の順にのせ、その他の具材を彩りよく盛りつける

<審査コメント>

噛むことを意識した見た目も華やかな料理です。高齢者がなじみのちらしずしで、不足しがちな栄養素がしっかりとれて、スーパーやコンビニの下処理済みの食材で作ることができる点がいいですね。

高齢者向け部門

銀賞



お好み焼き風いか・たこ串

佐屋高等学校3年 板垣 花耶

<材料2人分>

キャベツ150g・薄力粉100g・水100ml・和風だし小さじ1・卵1個・イカ10g・タコ10g・サラダ油大さじ1・お好み焼きソース、マヨネーズ適量・青のり少々・竹串4本

<作り方>

- ① キャベツはみじん切りにする
- ② ボウルに 薄力粉、水、和風だし、卵、①を入れて混ぜる
- ③ 竹串にイカとタコを刺す
- ④ フライパンにサラダ油をひき ③を置き ②を入れ焼く
- ⑤ ④に焼き色がついたら裏返して焼き、焼きあがったら、丸くなるようにラップに包み巻く
- ⑥ 皿に⑤を盛りつけ、お好み焼きソースとマヨネーズ をかけて青のりをふりかける

<審査コメント>

噛み応えのあるイカとタコを、高齢者が食べやすいように棒状にし、キャベツと卵で巻いて食べやすくする発想や、持ちやすいように串に2本差した工夫がいいですね。



蓮根と蒟蒻のつくね

安城南高等学校 1年 坂部 十和子

<材料2人分>

玉ねぎ1/4個・レンコン小1/2本・鶏(もも)ひき肉200g・片栗粉大さじ1・卵1個・生姜(チューブ)少量・鶏ガラスープの素小さじ1/2・塩こしょう少々・油適量・こんにゃく1/2枚・酒大さじ1+1/2、砂糖大さじ1+1/2、みりん大さじ1+1/2、しょうゆ大さじ1+1/2・青しそ2枚・プチトマト4個

<作り方>

- ① 玉ねぎとレンコンは皮を剥き、食感が残るように大きめに切る
- ② ボウルに、①とひき肉、片栗粉(玉ねぎと蓮根にからめるため使用)、卵、生姜、鶏ガラスープの素、塩こしょうを入れてよく混ぜる
- ③こんにゃくを細長く切り、まわりに②を巻きつける
- ④ フライパンに油をひいて③を入れ、弱火～中火で両面3～4分ずつ蓋をして焼く
- ⑤ ④火が通ったら、酒・砂糖・みりん・しょうゆを入れて味付けし煮立たせる
- ⑥ 皿に青しそを敷き、⑤、トマトを盛りつける

<審査コメント>

玉ねぎと蓮根は歯ごたえが残るようにカットし、さらにこんにゃくを真ん中に入れるなど、よく噛む工夫がされています。高齢者に必要なたんぱく質である鶏ひき肉と卵を食べやすいつくねにしてあり、うまみと食感が楽しめる一品です。



カミカミプレッツェル

安城高等学校 2年 太田 空憂

<材料2人分>

酒粕25g・水大さじ1+1/2・バター大さじ1・強力粉50g・薄力粉15g・塩小さじ1/4・砂糖大さじ1・黒ゴマ大さじ1

<作り方>

- ① ポリ袋に酒粕と水を入れ、レンジに30秒程かけてなめらかにし、バターを加えて溶かす
- ② ①の袋に残りの材料を全て入れて揉み、冷蔵庫で30分寝かせる
- ③ ②を袋から出して生地を伸ばし15本の細切りにしプレッツェルの形に成形する
- ④ 170℃に予熱したオーブンで20分焼く

<審査コメント>

シンプルな材料ですが、目を引く形状を噛み応えのある固さに焼き上げたお菓子です。噛むほどにゴマと麴の香りが感じられる、高齢者にも食べてみてほしい一品です。