第 15 回食育推進全国大会　料理レシピコンテスト応募用紙

（ふりがな）なごや　あいちのめぐみつたえたい！

チーム名:

NGY 愛知の恵みつたえ隊！

構成メンバー

名古屋学芸大学：吉川真鈴・高田涼太・犬飼凌輔

名古屋ユマニテク：曽根優杜・嶋田優奈・柴田杏奈

レシピタイトル

愛知の恵みぎゅっと、宝箱寿

アピールポイント

宝箱の中には、愛知の浅瀬と深瀬の魚介をたっぷり詰めました。浅瀬、深瀬を同時に味わえるのは愛知の海の特徴です。寒天は、三河湾の海面を表現しており、愛知の豊かな恵みを贅沢に味わえる、ワクワクするような一皿に仕上げました。
あさりの豆味噌煮には、愛知の豆味噌を使用。豆味噌は、栄養価が高く、元気の素として、戦国武将たちにも愛された食材です。現代の子どもたちにもこのエピソードとともに、愛知の豆味噌の素晴らしさを伝えたいです。

使用した愛知県産の食材（応募条件に書かれているもの 2 つ以上。）

アサリ、金目鯛、アカシャ海老、しらす、そら豆、うずら卵
名古屋コーチン卵、豆味噌、大葉、米(あいちのかおり)、あおさ

材料（2 人分）

（酢飯）

ご飯	360g
すし酢	36g
白ごま	4g

（金目鯛のそぼろ）

金目鯛	80g
生姜	2g
醤油	2g
上白糖	3g
普通酒	4g
出汁	20cc

（あさりの豆味噌煮）

あさり	80g
豆味噌	2g
みりん	10g
普通酒	5g
出汁	20g
大葉	1g

（卵そぼろ）

コーチン卵	60g
食塩	0.1g
上白糖	3g
ほうれん草	70g
サラダ油	10g

（青さ寒天シート）

出汁	150g
寒天粉	1.5g
青さ・菊の花びら	0.1g

（トッピング）

そら豆	2 個
出汁	5 cc
アカシャ海老	2 尾
食塩	0.1g
鶉卵	1 個
赤味噌	0.5g
上白糖	0.5g
マヨネーズ	1g
のり	0.1g
デンブ	1g

（しらすチップ）

しらす	2g
卵白	少々
揚げ油	200cc

2 人分の値段　1,250 円

※材料費は 2 人分で 2,000 円以内です。

作り方

① 炊いたご飯に、すし酢・白ごまを加え、酢飯を作る。
② 鍋に出汁・普通酒・上白糖・醤油・おろし生姜を加え沸騰させ、金目鯛を入れて煮詰めそぼろを作る。
③ 卵をとき、食塩・上白糖を混ぜ合わせ鍋を熱し、そぼろを作り、ボイルしたほうれん草を刻みサラダ油で炒める。
④ 鍋に出汁・普通酒・みりんを加え沸騰させ、あさりのむき身と豆味噌を加え煮詰め粗熱をとり、刻んだ大葉と合わせる。
⑤ 寒天粉を出汁で溶き、沸騰させ粗熱をとり、あおさを合わせ、バットに流し冷蔵庫で冷やし固め、4.5 ㎝角に切る。
⑥ 鶉の卵水煮は豆味噌・上白糖・出汁で合わせ一晩漬け、1/2 に切る。そら豆は塩茹でして出汁に漬ける。アカシャ海老は掃除して 170℃の揚げ油で唐揚げにして軽く塩をする。しらす・卵白を合わせ、熱したフライパンにシート状にのせて焼き、しらすチップを作る。ピックの形にカットする。
⑦ 9 ㎝角セルクルに①の酢飯 1/3、④のあさり佃煮、酢飯 1/3、③の卵そぼろとほうれん草、残りの酢飯 1/3、②の金目鯛のそぼろを敷き、押し寿司にして、4 等分に切り分ける。⑤の寒天シートを乗せ、菊の花びらを散らす。
それぞれトッピングをする。鶉卵は、マヨネーズで固定する。

食育の観点からのメニューのポイント

“元気レシピ”ということで、愛知県産のアサリや金目鯛をたっぷり使用し、成長期に必要なカルシウムや鉄分の強化を図りました。また、名古屋のコーチン卵やうずらの卵、ほうれん草を用い、免疫力をつけるのに大切なビタミンＡを強化しました。
箱寿司の形を小さな４つの宝箱のようにし、トッピングをそれぞれ変えることで、食べる際の選択性を設けました。食べるときに「どれから食べよう、これは何だろう」と食卓の会話が弾み、ワクワクできるようなデザイン、また、味の変化が楽しめる料理です。見て楽しい、食べておいしい、そんな作品に仕上げました。
また、このレシピは、自宅に持ち帰り、お子さんが保護者と一緒に楽しみながら作ることができるようなものにしました。
アピールポイントにもあるように、軍糧として武将たちの力の源になった豆味噌と、愛知で活躍した武将たち(信長、秀吉、家康など)のエピソードを料理に取り入れることで、歴史や食文化にも触れられるような料理です。
箱寿司には、愛知の食材を使用するのはもちろんのこと、愛知の海では浅瀬と深瀬の魚が両方とも味わえるということに視点を当て、愛知という地域の特性を学ぶことができる作品です。

チームのアピールポイント

フレンチの技術をもつ名古屋ユマニテク調理製菓専門学校のメンバーと、献立作成を得意とする名古屋学芸大学のメンバーがタッグを組みました。和の箱寿司に、フレンチの手法を活かすことで、洋の要素を入れ組んだ箱寿司を作り上げることができました。
栄養を意識した食材選びと、調理性・嗜好性を意識した意見をぶつけ合い、ブラッシュアップを重ねたことで、栄養面も嗜好面もバランスのとれた料理ができました。
チーム名は、名古屋学芸のNGと名古屋ユマニテクのNYを合わせたNGY(なごや)に加え、愛知の恵みを伝えたいという思いから、『NGY　愛知の恵み伝え隊』にしました。

＜盛り付け要望＞
・テーブルクロス、背景→濃紺無地
・皿色　　→水色ベースに白
・皿形、大きさ　→15cm×20cmの長方形
・皿柄　　→波形（海面をイメージしたもの）

アレルギー表示(今回の箱寿司に含まれているアレルゲンを、青■でマークしています)

卵	乳成分	小麦	そば	ﾋﾟｰﾅｯﾂ	えび	かに	あわび	いか
いくら	オレンジ	ｶｼｭｰﾅｯﾂ	ｷｳｲﾌﾙｰﾂ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば
大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン
ｱｰﾓﾝﾄﾞ								

栄養価計算

栄養計算	重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量
	g	kcal	g	g	g	g	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g
穀類/こめ/［水稲めし］/精白米/うるち米	180	302	4.5	0.5	66.8	0	5	0.2	'(0)	0.04	0.02	'(0)	2.7
砂糖及び甘味類/（砂糖類）/車糖/上白糖	3.25	12	'(0)	'(0)	3.2	0	0	Tr	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
種実類/ごま/いり	2	12	0.4	1.1	0.4	0	24	0.2	0	0.01	0	Tr	0.3
野菜類/きく/花びら、生	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
野菜類/しそ/葉、生	0.5	0	0	0	0	0	1	0	4	0	0	0	0
野菜類/そらまめ/未熟豆、生	5	5	0.5	0	0.8	0	1	0.1	1	0.02	0.01	1	0.1
野菜類/ほうれんそう/葉、通年平均、生	35	7	0.8	0.1	1.1	0	17	0.7	120	0.04	0.07	12	1
野菜類/（しょうが類）/しょうが/根茎、皮むき、生、おろし	1	1	0	0	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0.1
藻類/あおさ/素干し	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
藻類/あまのり/焼きのり	0.05	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
藻類/てんぐさ/粉寒天	0.75	1	0	0	0.6	0	1	0.1	0	0	Tr	0	0.6
＜魚類＞　（いわし類）　しらす干し　微乾燥品	1	1	0.2	0	0	0	3	0	2	0	0	0	'(0)
魚介類/きんめだい/生	40	64	7.1	3.6	0	0	12	0.1	25	0.01	0.02	0	'(0)
魚介類/あさり/生	40	12	2.4	0.1	0.2	0.5	26	1.5	2	0.01	0.06	0	'(0)
魚介類/（えび類）/あまえび/生	10	10	2	0.2	0	0.1	5	0	0	0	0	Tr	'(0)
＜魚類＞　（たら類）　加工品　桜でんぶ	0.5	2	0.1	0	0.4	0	2	0	0	0	0	-	'(0)
卵類/鶏卵/卵白、生	2	1	0.2	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	'(0)
卵類/鶏卵/全卵、生	30	45	3.7	3.1	0.1	0.1	15	0.5	42	0.02	0.1	0	'(0)
卵類/うずら卵/水煮缶詰	6	11	0.7	0.8	0	0	3	0.2	29	0	0.02	'(0)	'(0)
油脂類/（植物油脂類）/調合油	8	74	0	8	0	0	Tr	0	0	0	0	'(0)	0
し好飲料類/（醸造酒類）/清酒/普通酒	4.5	5	0	Tr	0.2	0	0	Tr	0	Tr	0	0	0
し好飲料類/（混成酒類）/みりん/本みりん	5	12	0	Tr	2.2	0	0	0	'(0)	Tr	0	0	-
調味料及び香辛料類/（しょうゆ類）/こいくちしょうゆ	1	1	0.1	0	0.1	0.1	0	0	0	0	0	0	'(Tr)
調味料及び香辛料類/（食塩類）/食塩	0.15	0	0	0	0	0.1	0	Tr	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)	'(0)
調味料及び香辛料類/（だし類）/かつお・昆布だし	87.5	2	0.3	Tr	0.3	0.1	3	Tr	'(Tr)	0.01	0.01	Tr	-
調味料及び香辛料類/（ドレッシング類）/マヨネーズ/全卵型	0.5	4	0	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	'(0)
調味料及び香辛料類/（みそ類）/豆みそ	1.25	3	0.2	0.1	0.2	0.1	2	0.1	'(0)	0	0	'(0)	0.1
調味料及び香辛料類/（調味ソース類）/すし酢/巻き寿司・箱寿司用	18	19	0	0	4.3	1.5	1	0	0	0	0	0	0
TOTAL		606	23.3	18.1	81	2.6	125	3.7	232	0.16	0.33	14	4.9
PFCバランス			15%/E	27%/E	58%/E								