

大賞に輝いたのは 草島春花さんの「夏野菜たっぷり 担々風そうめん」

2018年11月16日、東京都千代田区にある株式会社LEOC本社にて、株式会社ドクターズプラザ主催による「第2回・野菜摂取応援レシピ大賞」の最終審査会および授賞式が開催されました。

2017年にスタートしたこのコンテストは、厚生労働省が定める「1日に必要な野菜摂取量＝350g(副菜5つ)」に対して日本人が平均的に不足している「70g(副菜1つ)」の摂取を応援することで、野菜摂取の重要性を広く認知し、日本人の健康な体づくりの推進を目的としています。応募レシピについては「野菜を使った主菜または副菜」とジャンルを定め、「未発表のオリジナルレシピであること」「主菜・副菜ともに1品につき70g以上の野菜を使用すること」「野菜の栄養・おいしさ・食べやすさ等に対する工夫がなされていること」「家庭にある一般的な調理器具で作れること」「地元で採れた野菜をできるだけ使用すること」などの規定を設けています。また、2017年の第1回開催では「お父さんのための野菜レシピ」というテーマを設けたのに続き、2回目となる今回は「お母さんのための野菜レシピ」というテーマを設定しました。

最終的に、全国の高等学校、専門学校、大学、短期大学、一般の方々から355作品の応募があり、厳正な審査の結果、5作品を大賞候補作品に選定。この日の最終審査会で大賞ほか各賞が決定しました。

最終審査会では、株式会社LEOC社内の厨房にて応募者が実際にレシピどおりに調理。40人がその場で試食、審査が行われました。その結果、千葉県在住の学生・草島春花さんが考案した「夏野菜たっぷり 担々風そうめん」が見事大賞に選ばれました。

また、優秀賞には小林愛利沙さんの「トマトだしと彩り野菜の茶碗蒸し」、LEOC賞には菊地萌果さん、設樂響希さん、西塚夏帆さんの「餃子の皮で簡単! まるごとかぼちゃのラザニア」、特別賞には赤井穂乃さんの「セールでの野菜を食べて寿司気分」と坂口奈緒子さんの「あさはたレンコンサラダ」が選ばれました。



最終審査会に残った5組



最終審査会の様子

レシピを考案した理由についてお聞きしました



講評

審査委員長・内野 美恵氏

東京家政大学ヒューマンライフ支援センター准教授

昨年(第1回)の「お父さんのための野菜レシピ」に続き、今回は「お母さんのための野菜レシピ」を募集したところ、本当に多くの応募をいただきました。今年も、審査には大変苦労しました。応募されたどのレシピも非常にクオリティーが高く、なおかつ考案者の「思い」が読み取れるものが多かったため、どれも甲乙付け難かったです。私自身も「お母さん」なので、お母さんの気持ちになって、審査させていただきました。

中でも最終選考に残った5作品は、特にレベルの高い内容でした。

大賞に輝いた「夏野菜たっぷり担々風そうめん」は、夏野菜をメインに使っていますが、季節を問わず食べられます。豆乳に含まれるイソフラボンは美容にもいいので、お母さん世代には非常に有難いですね。

優秀賞の「トマトだしと彩り野菜の茶碗蒸し」は赤いトマトをリボンのようにして飾り、見た目も味も和洋折衷で感動しました。

LEOC賞の「餃子の皮で簡単! まるごとかぼちゃのラザニア」は、餃子の皮を使った発想がユニーク。味も野菜の旨味がしっかり口の中に広がりました。

特別賞の「セールでの野菜を食べて寿司気分」はお寿司好きのお母さんに野菜をおいしく食べてもらうための工夫が詰まった1品。同じく特別賞の「あさはたレンコンサラダ」は、ドレッシングの酸味が絶妙で、お疲れ気味のお母さん世代には嬉しいメニューでした。

LEOC賞審査・濱田 久雄氏

株式会社LEOC・人材採用本部 常務執行役員

毎年、LEOC賞を受賞したレシピは弊社社員食堂での導入を検討させていただいています。「餃子の皮で簡単! まるごとかぼちゃのラザニア」は、本来は高い値段のするラザニア生地を、安価な餃子の皮で代用するというアイデアが光ったレシピ。ぜひ、お客様に提供してみたいメニューです。



ライブクックで作ったての料理を堪能

「野菜摂取応援レシピ大賞～お母さんのための野菜摂取応援レシピ～」の最終審査会後には、最終審査に残った応募者とその関係者、主催者及びその関係者などによる懇親会が行われました。懇親会では、JAおきなわ様のご協力による「シークワサーージュース」の試飲会が行われたほか、株式会社LEOC様のご協力により、鮮度と調理法にこだわったおいしい料理が多数提供され、和やかな雰囲気の中で終了致しました。



LEOC様ご提供の料理の数々
会場ではビュッフェ形式で料理が提供されました

お品書き

- ◆前菜盛り合わせ
カニとポロネギのフラン イクラのせ
生ハムとチーズのピンチョス
小海老とスモークサーモンのアボカドディップ
- ◆牛肉料理(フランス料理仕立て)
国産黒毛和牛のローストビーフ シャリアビンソース
- ◆豚肉料理(中華料理仕立て)
やわらか豚ばら肉と緑大根のミルフィーユ仕立て
亜細亜の香り
- ◆海鮮料理(中華料理仕立て)
蝦夷あわび、赤パプリカとブラックビーンズの
蒸し物ガーリック風味
- ◆オリジナル料理
5時間煮込んだロールキャベツ
- ◆オリジナル料理
さつまいもと舞茸の天ぷら
ささみと梅紫蘇の巻き揚げ
- ◆無水調理
無添加無水牛すねカレー
- ◆季節野菜の炊き合わせ
- ◆にぎり寿司
- ◆メの蕎麦
二八手打ち蕎麦
～国産石臼挽き新蕎麦粉使用～
- ◆スイーツ
おしるこ
ふんわりロールケーキ
チーズ・ケーキ
6種のゼリー

季節野菜の
炊き合わせ



懇親会で提供された料理の一部を
ご紹介します。

前菜盛り合わせ



やわらか豚ばら肉と
緑大根のミルフィーユ仕立て
亜細亜の香り



国産黒毛和牛の
ローストビーフ



蝦夷あわび、赤パプリカと
ブラックビーンズの蒸し物
ガーリック風味



スイーツ



にぎり寿司



二八手打ち蕎麦

