

◇食 with プロジェクト—レシピ甲子園コンテスト—

[はじめに]

読売新聞大阪発刊60周年記念共催事業として、平成24年度から「食 with プロジェクト」を展開している。健康な生活を送るために欠かすことができない「食」について市民とともに考えていくことを目的に、「食材に触れる」、「調理を行う」、「料理を食べる」など、様々な角度から食に関するイベントや紙面特集による継続的な食育の普及啓発を行うものである。その中で、平成25年度に高校生が作る朝ごはん「第1回 食 with レシピ甲子園コンテスト」が始まり、本年度で第4回目を迎え、年々応募者が増えている。

主 催：読売新聞社

共 催：京都女子大学栄養クリニック

後 援：文部科学省、農林水産省近畿農政局、京都市教育委員会

応募者・受賞の経過

第1回（平成25年度）応募者1346名、個人賞7作品、団体賞18校

第2回（平成26年度）応募者2316名、個人賞8作品、団体賞19校

第3回（平成27年度）応募者4168名、個人賞8作品、奨励賞9作品、団体賞11校

第4回（平成28年度）応募者4843名、個人賞8作品、奨励賞7作品、団体賞10校

読売新聞では、「食を通して、家族を笑顔に 健康、笑顔の朝ごはん」をテーマに、高校生の朝食レシピコンテスト「食withレシピ甲子園」を京都女子大学栄養クリニックとの共催で開催しています。第3回の昨年は、全国から4168点ものアイデアあふれる朝食レシピの応募がありました。今年も「朝ごはん」を通して、食の大切さを考えます。

今年からは「和食賞」を新設。和食の分野で、常に新たな調理法や素材を取り入れ、挑戦を続ける京料理「木乃婦」の高橋拓児氏に食の大切さやレシピ作りのポイントなどについて、また、朝の番組で料理の腕前も披露している俳優の速水もこみち氏に食へのこだわりなどについてお話を伺いました。

主催／読売新聞社 ● 共催／京都女子大学栄養クリニック
● 後援／文部科学省 ● 農林水産省近畿農政局 ● 京都市教育委員会

味わいも調節可能 和食は慣れもの
和食は主食、主菜、副菜がそろった理想的な食事ですが、中でも主食にこだわっているのは主食であるご飯だと思えます。主菜副菜の味付けは、飯にのせて食べるので、ご飯といっしょに食べることで味わいが完成します。ご飯をたくさん合わせれば味は淡くなり、少なければ濃くなる。及んで人自身がその時の気分や体調で調節できます。また、ご飯は米は水化揚げでなく、ミネラルやたんぱく質も含まれている優れた食品。味は淡泊なので、焼き物、酢の物、煮物揚げ物をうまく組み合わせます。

朝食で1日元気を 3食でバランスを
朝ごはんは、1日のスタートになくはならないのですが、とくに高校生など、育ち盛り、学生生活には重要です。1日中フルパワーで頭を使う勉強をするためには糖が不可欠です。運動量も多いので、各栄養素もたくさん必要になります。朝ごはんはパンという人も多いでしょう。私もそうでした。そして

家族に愛される 栄養満点朝ごはん
家族を笑顔にする朝ごはんを考えるときは、まず想像力を働かすべし。家族は朝、どんな状態か。食べやすいのはどんなものか。笑顔にするのはどんな味か。それが思いやりです。この家にも出番の多い人気メニューがあるはず。その味こそ、家のオリジナルレシピがあります。また、朝ごはんも重要な役割を3回連続でも食べられるほど家族に愛される朝ごはんを想像力と愛情を注いで考えてみてください。

高校生の思いがこもった朝ごはんレシピを募集中
てはは井なく、この年代では炭水化物を中心に作りがちですが、そんな日は、栄養を積極的に摂取し、3食で栄養バランスをしっかりとっています。

家族の笑顔を想像して 思いやりあふれる朝ごはんを
主菜副菜の変化をつけることで、毎日一度の食事があるだけでなく、楽しみ、喜び、栄養素もこれらで和食は、本当に嬉しい食生活だと思えます。

高橋 拓児氏
京料理「木乃婦」三代目
（たかはしたく）1968年、京都生まれ、大学卒業後、はるかなる旅を経て、京都府宇治市に「木乃婦」の朝ごはんの専門店「木乃婦」を立ち上げる。京都府宇治市に「木乃婦」の朝ごはんの専門店「木乃婦」を立ち上げる。京都府宇治市に「木乃婦」の朝ごはんの専門店「木乃婦」を立ち上げる。

[応募から表彰式までの経過]

本年度のレシピ甲子園コンテストの主な実施内容と広報記事を下記に示す。

第4回「食 with レシピ甲子園」の実施内容	新聞掲載日・企画実施日・実施場所	備考
・レシピ甲子園第1回～第3回受賞作品集「RECIPES」発行	H28年4月	制作／読売新聞社 全国高等学校 1740校に配布
・全国高等学校1740校にレシピ募集DM発送	H28年4月25日	応募申請用紙発送
・第4回レシピ甲子園記事掲載「高校生の思いがこもった朝ごはんレシピを募集中」	読売新聞 H28年6月5日 (東京本社版・中部支社版)	社告 (p.4 下段参照)
・レシピ甲子園記事掲載「あなたの自慢の朝ごはんレシピお待ちしています」1号～3号	読売新聞 H28年7月9日号 7月23日号、7月30日号	募集要項 募集要項・広報
・全国高校生から作品応募	メ切 H28年9月23日	応募者4843名
・「レシピ甲子園」応募作品一次審査 ・「レシピ甲子園」応募作品二次審査	H28年9月下旬～10月上旬 H28年11月中旬	90作品選出 個人賞、奨励賞、 団体賞の選出
・「レシピ甲子園8作品」の最終審査会および個人賞・団体賞の表彰式	H28年12月11日 10時～17時 審査会：B211、HACCP食堂 表彰式：R研究所棟3F多目的室	最終審査・表彰式 高校からの参加者 39名
・「レシピ甲子園」結果特集号	読売新聞大阪本社版 H29年1月4日	審査結果広報記事 (p.8 下段参照)

・ <http://www.yomiuri-osaka.com/shokuwith/report.html> にて関連情報掲載

「食を通して、家族を笑顔に」をキーコンセプトとし、高校生を対象としたレシピコンテスト「第4回食 with レシピ甲子園」を開催し、全国から昨年度より多い4843作品の応募があった。家族や自分の健康を考え、慌ただしい朝に簡単に作ることのできる栄養バランスのよい朝ごはんのオリジナルレシピを募集した。料理の特徴、家族などに食べてもらった感想文と、①テーマとの合致、②栄養価と食材の生かし方、③新規性・独創性、④再現性（3人分レシピの適切な記載）、⑤60分以内での調理完成度、⑥味・食べやすさ・食感を5点×6の30点満点で評価した。

高校生らしい作品名が多く、「忙しい両親や野菜嫌いの家族、祖父母のために」などと家族のことが考えられていた。また、朝ごはんの重要性をしっかりと捉え、野菜を使って不足しがちな栄養が摂れ、簡単に作ることができ食べやすい料理など、評価すべき作品が多かった。しかしその反面、使用材料の重量に明らかな誤りがあったり、調味料はすべて適量と記載されたり、仕上がりの状態がわからないものもあった。二次審査は一次審査で選出された90作品の中から15作品を選び、その中から、最終審査対象となる8作品を選出。惜しくも最終作品に漏れた7つの作品を奨励賞とした。

[審査会・栄養クリニック施設見学]

日 時：平成28年12月11日（日） 11：00～14：15

審 査 員：京料理「木乃婦」三代目 高橋拓児氏、読売新聞大阪本社広告局第一部部長
西村まなみ氏、栄養クリニック指導教員 中山玲子・今井佐恵子、副栄養ク
リニック長 木戸詔子

実 施 内 容：審査会当日、60分以内で3人分のレシピの再現を実施。完成した作品を前に、
自己PR・審査員からの質疑応答を行い、その後審査に入った。表彰式まで
の時間、R研究所棟 栄養クリニック2Fに場所を移し、栄養クリニック長
から栄養クリニックの設置目的と活動実態についての紹介を行った。

場所・参加者：下記の通り

	場 所	参加者
開 会 式	京都女子大学B校舎B114	最終審査対象の8名と付き添いの家族、高 校教諭39名参加、審査会開催関係者
実技会場	B校舎調理学第3実習室B203	運営担当者：食物栄養学科の実験助手1名、 LS1名、大学院生1名、学部学生1名
審査会場	B校舎給食経営管理実習室B211	審査員5名、審査対象8名



最終審査会での調理の様子：60分以内で3人分のレシピを再現



最終審査会での自己PRの様子

[表彰式]

日時：平成28年12月11日（日） 15：20～16：20

場所：R研究所棟 栄養クリニック3F

参加者：高校生とその家族・高校教諭39名、京都女子学園および読売新聞社関係者

実施内容：プレゼンターの京料理「木乃婦」三代目 高橋拓児氏、本学学長、栄養クリニック長、読売新聞大阪本社広報局第一部部長より、受賞の方々に表彰状と賞金、記念品が贈呈され、最終審査の8作品に対して各審査員からコメントがあった。



表彰式後の記念撮影

(下記に示す個人賞8作品および団体賞10校の詳細については前述に示したHPを参照)

最優秀賞・文部科学大臣賞

「忙しいでしょうが、チキンと食べてって！」 松尾 彩加 お茶の水女子大学附属高等学校1年

京都女子大学優秀賞

「朝から元気&笑顔になれるワンプレートモーニング」

笠木 愛佳 山口県立厚狭高等学校2年

和食賞

「パパッと脳活朝ごはん」

樋口日向子 東京家政大学附属女子高等学校3年

優秀賞（5名）

「大豆いっぱいもちもちパンケーキプレート」 入口 祐名 京都府立鴨沂高等学校2年

「さっぱり冷汁うどん」 塩田 愛子 お茶の水女子大学附属高等学校1年

「食欲促進、栄養たっぷり朝ご飯」 戸畑 朱音 東筑紫学園高等学校3年

「おにぎり朝ごはん」 堀江 咲季 京都府立福知山高等学校3年

「体あったか スープごはん」 山田海り乃 奈良女子大学附属中等教育学校4年
(高校1年)

奨励賞（7名）

- 「健康第一！ 疲れを癒す朝ご飯」 新井 萌子 東京家政大学附属女子高等学校 3年
 「サンド（三度）美味しいさっぱり朝ごはん」 遠藤久美香 お茶の水女子大学附属高等学校 1年
 「いつもお世話になっている両親に作りたい朝ごはん」
 下尾 美鈴 和洋九段女子高等学校 1年
 「The 和食の朝食」 荻野 美月 兵庫県立篠山産業高等学校 3年
 「会話も心も弾む！ 朝ごはん」 関 萌香 群馬県高崎女子高等学校 2年
 「阿波のパワーでえらいやっちょえらいやっちょヨイヨイヨイヨイ」
 高曽根杏香 徳島県立城南高等学校 1年
 「彩り豊かな体思いプレート」 野村 朱里 岡山県立岡山南高等学校 3年

団体賞（10校）

田園調布学園高等部、三重県立神戸高等学校、滋賀県立大津高等学校、滋賀県立東大津高等学校、滋賀県立草津高等学校、京都府立鴨沂高等学校、京都府立福知山高等学校、園田学園高等学校、就実高等学校、東九州龍谷高等学校
 （木戸詔子）

企画・制作 / 読売新聞社広告局 広告

「健康、笑顔の朝ごはん」をテーマに、高校生が料理の腕をふるう朝食レシピコンテスト「食withレシピ甲子園」第4回となった今回は、全国から4,843作品の応募がありました。いずれも栄養バランスや食材、盛り付けや食べやすさ、作りやすさにも工夫が凝らされ、参加者数もレシピのレベルも年々高まっています。その中で、厳正な書類審査を経て選ばれた上位8人が、12月11日（日）、京都女子大学で最終審査会に臨み、腕を競いました。

家族の笑顔が食卓にあふれますように

全国から4,843点のご応募をいただき、ありがとうございました！

主催 / 読売新聞社、共催 / 京都女子大学栄養クリニック 後援 / 文部科学省 農林水産省食糧政策局 京都府教育委員会

第4回 食withレシピ甲子園 受賞作品

文部科学大臣賞
忙しいでしょうが、チキンと食べてっ！

京都女子大学 優秀賞
朝から元気&笑顔になれるワップレートモーニング

和食賞
パパッと脳活朝ごはん

優秀賞
大豆いっぱいもちもちパンケーキプレート

入口 祐名さん 京都府立鴨沂高等学校 2年

塩田 慶子さん お茶の水女子大学附属高等学校 1年

食欲促進、栄養たっぷり朝ご飯

戸畑 朱音さん 東京医学歯学高等学校 3年

おにぎり朝ごはん

塩江 咲華さん 京都府立福知山高等学校 3年

体あったか スープごはん

山田 海乃乃さん 奈良女子大学附属中等教育学校 4年(高1年)

奨励賞
7名(高1年)

新井 萌子さん 東京家政大学附属女子高等学校 3年
遠藤 久美香さん お茶の水女子大学附属高等学校 1年
荻野 美月さん 兵庫県立篠山産業高等学校 3年
下尾 美鈴さん 和洋九段女子高等学校 1年
関 萌香さん 群馬県立高崎女子高等学校 2年
高曽根 杏香さん 徳島県立城南高等学校 1年
野村 朱里さん 岡山県立岡山南高等学校 3年

団体賞
10名(高1年)

田園調布学園 高等部 京都府立鴨沂高等学校
三重県立神戸高等学校 京都府立福知山高等学校
滋賀県立大津高等学校 園田学園高等学校
滋賀県立東大津高等学校 就実高等学校
滋賀県立草津高等学校 東九州龍谷高等学校

最終審査に参加した8人のレシピをWebで公開中！
www.yomiuri-osaka.com/shokuwith/

文部科学大臣賞

忙しいでしょうが、チキンと食べてっ！

松尾 彩加さん 京都女子大学附属高等学校 1年

京都女子大学 優秀賞

朝から元気&笑顔になれるワップレートモーニング

笠木 愛佳さん 山口県立厚狭高等学校 2年

和食賞

パパッと脳活朝ごはん

樋口 日向子さん 東京家政大学附属女子高等学校 3年

優秀賞

大豆いっぱいもちもちパンケーキプレート

入口 祐名さん 京都府立鴨沂高等学校 2年

塩田 慶子さん お茶の水女子大学附属高等学校 1年

食欲促進、栄養たっぷり朝ご飯

戸畑 朱音さん 東京医学歯学高等学校 3年

おにぎり朝ごはん

塩江 咲華さん 京都府立福知山高等学校 3年

体あったか スープごはん

山田 海乃乃さん 奈良女子大学附属中等教育学校 4年(高1年)

奨励賞

7名(高1年)

新井 萌子さん 東京家政大学附属女子高等学校 3年
遠藤 久美香さん お茶の水女子大学附属高等学校 1年
荻野 美月さん 兵庫県立篠山産業高等学校 3年
下尾 美鈴さん 和洋九段女子高等学校 1年
関 萌香さん 群馬県立高崎女子高等学校 2年
高曽根 杏香さん 徳島県立城南高等学校 1年
野村 朱里さん 岡山県立岡山南高等学校 3年

団体賞

10名(高1年)

田園調布学園 高等部 京都府立鴨沂高等学校
三重県立神戸高等学校 京都府立福知山高等学校
滋賀県立大津高等学校 園田学園高等学校
滋賀県立東大津高等学校 就実高等学校
滋賀県立草津高等学校 東九州龍谷高等学校

最終審査に参加した8人のレシピをWebで公開中！
www.yomiuri-osaka.com/shokuwith/

京都女子大学 優秀賞

朝から元気&笑顔になれるワップレートモーニング

笠木 愛佳さん 山口県立厚狭高等学校 2年

和食賞

パパッと脳活朝ごはん

樋口 日向子さん 東京家政大学附属女子高等学校 3年

最終審査会

オリジナルレシピを再現 家族への思いも熱くPR

レシピの栄養価や味、独創性だけでなく、実際に60分以内で調理できるか、再現性も、コンテストの審査基準。京都女子大学の調理室という初めての場所で、参加者は真剣に調理に取り組みました。「緊張しました」という声とともに「楽しかった」という感想も聞かれ、その手さばきは見事でした。調理後は、審査員を前に料理の魅力を自己PR、作品に込めた想いを発表しました。

京都女子大学 栄養クリニック

管理栄養士の実践教育の場

京都女子大学栄養クリニックは、京都女子大学の教育研究機関として平成20年に開設されました。食や栄養に関する「教育」「研究」「地域貢献」という3つの使命を有し、家政学部食糧栄養学科と有機的な連携をとりながら運営されています。一般の方向けの料理教室、栄養アセスメント及び栄養相談、附属小学校での食育、市民公開講座、子育てや高齢者支援、地域の活性化事業や栄養ケア対策、東日本大震災支援、臨床研究など、様々な分野の活動が行われています。また、管理栄養士の卒業生を対象とする生涯学習会や、他大学との交流、学生・大学院生の実践教育の場としても積極的に活用されています。