

読売新聞大阪本社共催事業として平成24年度から展開している「食with」の「第6回レシピ甲子園コンテスト」の最終審査会および表彰式が、令和元年12月15日（日）に開催された（p.36～39参照）。その様子が下記に示すように、令和2年1月4日（土）読売新聞朝刊に1面記事として掲載された。（木戸詔子）

13 13版 2020年(令和2年)1月4日(土曜日) 食with 第6回
読売新聞大阪本社共催事業として平成24年度から展開している「食with」の「第6回レシピ甲子園コンテスト」の最終審査会および表彰式が、令和元年12月15日（日）に開催された（p.36～39参照）。その様子が下記に示すように、令和2年1月4日（土）読売新聞朝刊に1面記事として掲載された。（木戸詔子）

家族を笑顔にする 素敵な健康朝ごはん

全国から2,135作品の応募をいただき、ありがとうございました。



食with 第6回 レシピ甲子園

高校生がつくるレシピコンテスト

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朝食レシピのアイデアを競うコンテスト「食withレシピ甲子園」は、今回で第6回。北は北海道から南は沖縄まで、全国各地から2,135作品もの応募がありました。いずれも、栄養バランスや盛り付け、食べやすさ、作りやすさ、さらには地産地消や食品ロスにも配慮した力作ぞろいでした。その中から厳正な書類審査を経て選ばれた上位8名が12月15日(日)、京都女子大学の最終審査に臨み、腕を競いました。

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

文部科学大臣賞

自家製梅と味噌のヘルシー朝御膳



九州国際大学付属高等学校 2年 小嶋 恭平さん

健康で元気に1日を送る朝ごはんを家族に食べさせてたくて専業主婦の姿勢などすべてで、全員が褒められた。食にまつわる楽しさや味、健康、自家製の梅干しと味噌で梅味噌を作り置きすれば、忙しい朝でも簡単に作れます。

つがを加えておにぎりに、梅味噌+マヨネーズは田楽に、ヨーグルト入りはサラダに、そのまま使って味噌汁とさまざまな料理に展開。梅味噌を作り置きすれば、忙しい朝でも簡単に作れます。

京都女子大学 優秀賞

グローバルな朝ごはん



三重県立朝陽高等学校 3年 菅沼 麗子さん

毎週、地元の農家さんが届けてくれる有機無農薬野菜をメインに、家族の笑顔を想像しながら栄養バランスよく作りました。いつも我が家の朝は和食なので、非日常を感じてもらえるようメニューはグローバルに、母の好物である伊勢うどんをミネストローネに入れ、意外性もプラスしています。

和食賞

地元食材を食べよう!!～地産地消飯



山口県立厚狭高等学校 3年 川崎 悠衣さん

山口県産食材のおいしさを家族はもちろん、多くの人に知って欲しいと考案した。ピラフの茹田トマト、ミネストローネの酸っぱさやチヂミなど、新鮮でおいしい地元食材を使っています。山口産物及そばをモチーフに、豆腐ハンバーグには大豆ともみじおろしをトッピング。一口で栄養も満点です。

文部科学大臣賞

自家製梅と味噌のヘルシー朝御膳

九州国際大学付属高等学校 2年 小嶋 恭平さん

健康で元気に1日を送る朝ごはんを家族に食べさせてたくて専業主婦の姿勢などすべてで、全員が褒められた。食にまつわる楽しさや味、健康、自家製の梅干しと味噌で梅味噌を作り置きすれば、忙しい朝でも簡単に作れます。

つがを加えておにぎりに、梅味噌+マヨネーズは田楽に、ヨーグルト入りはサラダに、そのまま使って味噌汁とさまざまな料理に展開。梅味噌を作り置きすれば、忙しい朝でも簡単に作れます。

京都女子大学 優秀賞

グローバルな朝ごはん

三重県立朝陽高等学校 3年 菅沼 麗子さん

毎週、地元の農家さんが届けてくれる有機無農薬野菜をメインに、家族の笑顔を想像しながら栄養バランスよく作りました。いつも我が家の朝は和食なので、非日常を感じてもらえるようメニューはグローバルに、母の好物である伊勢うどんをミネストローネに入れ、意外性もプラスしています。

和食賞

地元食材を食べよう!!～地産地消飯

山口県立厚狭高等学校 3年 川崎 悠衣さん

山口県産食材のおいしさを家族はもちろん、多くの人に知って欲しいと考案した。ピラフの茹田トマト、ミネストローネの酸っぱさやチヂミなど、新鮮でおいしい地元食材を使っています。山口産物及そばをモチーフに、豆腐ハンバーグには大豆ともみじおろしをトッピング。一口で栄養も満点です。

最終審査会

家族への想いを込めて真剣調理

審査審査によって選ばれた上位8名が、審査員メニューを自ら作り、アイデアや栄養価だけでなく、その再現性や味・食感も審査される最終審査会。京都女子大学の調理室という初めての場所にも懸念することなく、真剣な調理で学年/科/年と調理を深めていった。終わった後に「緊張した」という声もありましたが、調理中は、緊張感を感じさせない聲と手さばき、調理後のPRでは、いつも支えてくれる家族への感謝の想いもあふれていました。



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、家政学部食物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、子育てや高齢者食、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。



第6回 食withレシピ甲子園 受賞作品発表会

文部科学大臣賞

自家製梅と味噌のヘルシー朝御膳
小嶋 恭平さん | 九州国際大学付属高等学校 2年

京都女子大学 優秀賞

グローバルな朝ごはん
菅沼 麗子さん | 三重県立朝陽高等学校 3年

和食賞

～地元食材を食べよう!!～地産地消飯
川崎 悠衣さん | 山口県立厚狭高等学校 3年

優秀賞

家族みんな“ガンボ”の朝食
宮崎 健輔さん | 大阪府立茨木高等学校 1年

減塩朝ごはん
秋山 葉々花さん | 徳島県立城東高等学校 1年

おなかいっぱい満足朝ごはん
上月 希実さん | 兵庫県立伊丹北高等学校 3年

夏野菜で栄養満点彩りカフェ風朝ごはん
村瀬 葵さん | 三重県立松阪高等学校 1年

残したくない朝ごはん☆
阪本 実加さん | 三田学園高等学校 2年

奨励賞

老田 万理花さん | 岐阜女子高等学校 1年
横 秋良さん | 神戸山手女子高等学校 2年
高木 夢雅さん | 大阪府立茨木高等学校 1年
小野澤 詩音さん | 京都女子大学附属中等教育学校 4年

団体賞

京都府立瀬川高等学校 岐阜女子高等学校
京都府立福山高等学校 東筑前高等学校
田原市立東高等学校 神戸山手女子高等学校
京都府立東部高等学校 菅野女子学院力リッジ高等学校
大森学園高等学校 徳島県立小松島高等学校

最終審査に参加した8人の
レシピをWebで公開中!

食with 検索 Q

www.yomiuri-osaka.com/shokuwith/