

## 米粉料理コンクール入賞者作品紹介①

### 【米粉PLUS賞】「彩リブリトー」

2年1組 安藤 実季乃 さん（米粉使用）

#### 喜びの声

米粉と聞くと、特別な物という思いがあったけど工夫しだいで様々な料理が作れることを知りました。楽しく料理ができたのでよかったです。普段の料理にも米粉を積極的に使っていきたいです。



#### 選定理由

三種類の生地で見栄え、味を楽しませ、栄養バランスも考えられているところが大変良かったです。米粉の料理の可能性を感じました。

審査員 三輪 忠士 様



### 【JAめぐみの賞】「夏野菜の彩リパスタ」

2年3組 川村 友紀 さん（スパゲッティ使用）

#### 喜びの声

スープパスタのスープをジュレにすることでひんやりとした見た目を出し、夏野菜は何かで味付けをすることなく本来の野菜の特徴を活かして夏にピッタリなパスタ料理を考えることができました。暑い夏に簡単に作れて、心も体もさっぱりします。ぜひ食べてみてください。



選定理由 パスタという定番料理ながら米粉パスタを用い、米粉パスタのもちっとした食感と季節の野菜の甘みとうま味、清流美どりとの相性がよさそう。自家栽培トマトと地元野菜をふんだんに使っており彩りよく、器も含め見た目もきれいに仕上がっています。

審査員 佐合 康宏 様



### 【FRH賞】「アユのアンチョビペペロンチーノ」

2年7組 本多 莉愛さん（スパゲッティ使用）

#### 喜びの声

シンプルな案でまさか入賞するとは思っていなかったのも嬉しかったです。下準備を時間のある時にやって保存しておけば後は少ない時間で簡単にできる料理なのでぜひ作って食べてほしいです。



選定理由 長良川の恵みである鮎をアンチョビという斬新な発想で加工したアイデアが素晴らしい。アンチョビと唐辛子、米粉パスタの取り合わせも食欲が増すビジュアルです。「おじいさんの釣った鮎をどう活かすか」という家族の課題解決への思いから生まれたFRH賞に相応しい料理です。

審査員 林 雅浩 校長先生



## 米粉料理コンクール入賞者作品紹介②

### 【とれっただひろば賞】

「あまりにも岐阜すぎるカツサンド」

2年1組 平山 華音 さん（米粉使用）

#### 喜びの声

受賞できて嬉しいです。料理には苦手意識があったのですが、この経験が今後の自信に繋がりました。自分の製作したカツサンドの要である「ほらドレ」の美味しさ、万能さには驚嘆するばかりでした。もっと広まってほしい！



#### 選定理由

作品にほらドレと米粉をつかったパンを用いており、将来性を感じます。ボリューム感もあり食べたら大満足の一品になるのは間違いなしです。

審査員 佐合 康宏 様



### 【ぶうめらん賞】

「レンジでお手軽！米粉とマシュマロの生クリーム大福」

2年2組 栞原 柑菜 さん（米粉使用）

#### 喜びの声

私は田舎ならではの「おすそわけ」文化が大好きで、今回のレシピにも近所の方々から頂いた食材が使われています。人々が当たり前に取り合うこの文化はとても素晴らしいと思うのです。実は料理が苦手な私ですが、たくさん研究してレシピを作ったので賞に選んでいただき報われた気持ちになりました。ありがとうございました。



#### 選定理由

「ご近所の方からのおすそわけ」という言葉に惹かれ選びました。お米を作る農家さんは、きっと多くの方のコミュニティでの助けあいを大切にされています。そんな心が感じられました。写真もとても素敵ですね！マシュマロを使うことで作ってみようと思わせるレシピになっていると思います。

審査員 長瀬 恵理子 様



## 米粉料理コンクール入賞者作品紹介③

【セキのうりん賞】

「上之保ゆずの冷やし中華風パスタ」

2年3組 松原 叶夢 さん（スパゲッティ使用）

喜びの声

昨年からFRHで取り組んでいたほらタレや上之保ゆずなどの「地元食材を多くの人に知ってもらいたい」と思い、このレシピを考案しました。地域のブランドの宣伝に少しでも力添えができたらいいなと思います。この度は素敵な賞を頂きありがとうございます。



選定理由

夏にぴったりの冷やし中華を洞戸の特産品であるキウイ、そして上之保の特産品であるゆずを使い米粉パスタをアレンジしているだけでなく、レンコンチップスを加えることで食感も楽しめる点がおもしろいなと思いました。これからも地元野菜やお米を使用することを通じて地産地消に関心を持っていただきたいです。

審査員 西野 栄児 様



【中部学院大学短期大学部 学長賞】

「もちもちこ」

2年4組 酒向 都安 さん

（米粉使用）

喜びの声

米の消費量の増加に繋がたいという思いで考えた案が認められたことを嬉しく思います。

大量生産されたパンは手頃な価格で買うことが出来ますが、日本の食料自給率などの諸問題を考え、とても簡単でもちもちな米粉パンを作ってみませんか？



選定理由

毎日の生活の中から課題を見つけ、それに対する解決の糸口になる取り組みがされていました。安価で日々の生活の中に米という日本の大切な食文化をしっかりと取り入れることを目的とすると共に、他の食品との組み合わせ（献立としての成り立ち）に無限の可能性を感じました。食事という一つのものだけを考えるのではなく、生活全体の時間を考慮できている素晴らしい作品でした。

審査員 菊池 啓子 様



## 米粉料理コンクール入賞者作品紹介④

【関高家庭クラブ賞】

「ローゼルと桃の米粉タルト」

2年3組 太田 貴悠 さん (米粉使用)

### 喜びの声

地元の桃とローゼルを使って、小麦・卵・乳製品のアレルギーがある方でも美味しく食べられる米粉のタルトを作りました。レシピを考えるのは大変でしたが、以前から米粉に興味があったのでとても楽しく作ることができました。この度はありがとうございました。



### 選定理由

アレルギーに配慮したレシピで、作り方一つ一つが分かりやすく簡単。地域産物のドライローゼルを使用しかわいらしく盛り付けられている。ボリュームに対して、バターや生クリームが使われていないから安価。家庭クラブ役員で決めました！

代表 家庭クラブ会長 亀山湧也



### 【2022 米粉料理コンクールを終えて】

地域の協力団体・審査員の皆様へ

お忙しい中、私たちのレシピ作品の審査をして下さりありがとうございました。今回、私もこのコンクールに参加し、食材購入のため、とれたたひろばに行きました。食材を一つ一つ見てまわると、地域で生産されたものが意外に多くあり、農産物を通して地域をより身近に感じることができました。コンクール一次審査を通過した29点のレシピはどれもアイデアにあふれています。この活動を継続することや、レシピの普及によって地域食材の魅力をもっと多くの方に知ってもらえると思うし、地産地消の一步になると思いました。

このコンクールは、審査や食材助成など地域の協力団体の方に支えていただきながら、5年間継続することができました。これからも家庭クラブ活動や、FRH活動を通して、地域とのつながりを大切に、高校生として何ができるのかみんなで考えていきたいと思います。

家庭クラブ副会長 松岡 明里

食料自給率UP！！



米粉の利用で食料自給率が上がります

国産の消費拡大に向けた国民運動



もっとお米を食べよう！！

SEKI 米粉倶楽部  
米粉で、食料自給率アップ！