

食と農をつなぐ

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



朝丼コンテスト2026

～30分でおいしく！簡単に！近畿の朝ごはん丼～

募集期間

令和8年5月29日（金）～10月30日（金）17時まで

募集内容 丼ものの朝ごはんレシピ※

※2人分の丼もの（1品（汁物など）の追加も可）
丼もの：ご飯に具材をのせ、丼・皿などの器に盛りつけた料理

☑近畿産の農産物等を1つ以上使用



☑ガスコンロ（グリル含む）を使用



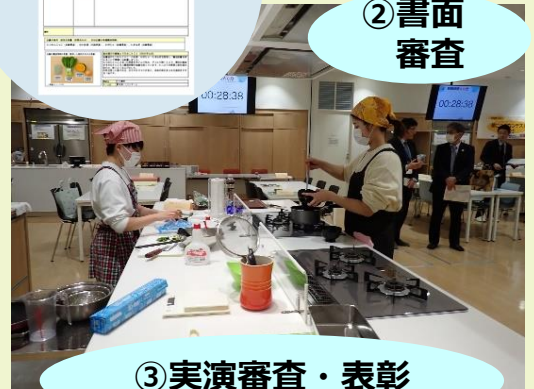
対象

学生2名のチーム
（高校生、大学生、短大生、専門学校生など）



①レシピの作成

②書面審査



③実演審査・表彰

👉書面審査を行い、8チームは実演審査・表彰を行います！

<日程・会場>

令和9年1月16日（土）

場所：大阪ガス ハグミュージアム
（大阪市西区千代崎3丁目南2番59号）



○写真はイメージです



調理時間30分で丼ものの料理を完成していただき、審査します（米の浸水・炊飯時間は含まず、片付けは含む）。調理開始前に、ガスコンロを使用して、鍋で炊飯していただきます。

今年も副賞があります♪

詳細は裏面またはQRコードから▼

近畿産の農産物等を使って、簡単＆栄養満点の朝ごはんレシピを作りましょう。

ご応募いただいた方全員に参加賞をお送りします！

主催

農林水産省
近畿農政局

大阪ガス
ネットワーク



応募について

応募条件

- ・学生2名のチーム（高校生、大学生、短大生、専門学校生など）〔近畿農政局管外からの応募もOK！〕
- ・近畿※1産の農産物等を1つ以上使用（有機農産物等※2使用は、作品が同評価となった場合に考慮）
- ・丼ものの朝ごはんレシピ（1品(汁物など)追加可）※3
- ・ガスコンロを使用して、30分以内※3で作れるもの

※1 滋賀県、京都府、大阪府、兵庫県、奈良県、和歌山県

※2 有機農産物、特別栽培農産物のほか自治体、民間の独自認証など、環境に配慮して生産された近畿産の農産物

※3 ガスコンロ（グリル含む）を使用する料理で、電子レンジなど電気調理器具の使用は不可。レシピは2人分で、ご飯は米1合（米1合で2人分）と合わせて1,100円（税込）までの食材費とする。なお、調理時間30分には、米の浸水・炊飯時間は含まず、片付けは含む。

応募方法

チーム名、所属学校名、料理の名前、PR、レシピなどの必要事項を「様式」に記入の上、メールアドレス（mirai_club@maff.go.jp）にご応募ください

審査など

全応募作品のレシピを近畿農政局及び大阪ガスネットワークの食育ウェブサイトに掲載します

【書面審査】

応募レシピをもとに専門家等が審査を行い、順位付けのうえ、実演審査に進出する8チームを選定します。なお、高校生以下から応募の上位1チームは、実演審査のシード校として取り扱います

【実演審査】

令和9年1月16日（土）大阪ガスハグミュージアムにおいて、書面審査で選定された8チームに食材持ち込みで料理を競ってもらい、専門家が審査します

実演審査に係るタイムスケジュール



| | | | | | |
|-----------|---|--------------|-------------|--------------------|--|
| | (予定) 11:00 | 11:45 | 12:00 | 12:30 | |
| メインスケジュール | 事前説明等 (45分) ・ごはん準備 ・キッチン説明 ・食器選定 等 | | 開会式 (15分) | 調理 (30分) ※片付け含む | ※4事前調理： 炊込ごはん等のチームがいる場合、5分間まで事前調理を可能とする。その場合、白ごはんのチームについても、同様に5分間の事前調理を認める。 |
| 調理スケジュール | 米とき 浸水 (30分) | 鍋で炊飯 (35分見込) | 調理盛付 片付け | | |
| | (分) 0 | 5 | 35 | 70 | 90 |

表彰

実演審査では、最優秀賞（グランプリ）、大阪ガスネットワーク賞（準グランプリ、ガスコンロの良さを活かした料理）、優秀賞3チーム、奨励賞3チームに授与（重複受賞はなし）

🏆 書面審査において上位の成績であったものの、実演審査に参加できない場合、審査委員特別賞（上位1チームまで）を授与(予定)

応募例 カルカルカールパワー丼（〇〇高校 骨を強くしたいチーム）

a. コンセプト（200文字以内）

ちりめんじゃこ、牛乳、小松菜、ごまを組み合わせ、成長期に不足しがちなカルシウムを効率よくとれる朝ごはんにしました。野菜をたっぷり使い、スクランブルエッグをのせることで、たんぱく質も補え、栄養バランスを高めています。調理が簡単で、忙しい朝でも無理なく栄養補給ができ、毎日続けやすい一品です。

b. 食材選びや調理上で工夫したこと（200文字以内）

近畿産のちりめんじゃこ・小松菜・かぼちゃ・たまねぎを使用し、輸送距離を抑えることで環境にも配慮しました。ちりめんじゃこ切った野菜をアルミ箔で包み、グリルで焼くことで、素材の風味を引き出すとともに調理時間の短縮を図っています。たっぷりの野菜と卵を組み合わせ、彩りよく仕上げました。牛乳を使った旨だれは、まろやかでコクがあり、全体の味をまとめる食欲をそそる一品です。



c. 近畿産の農産物等（近畿産の有機農産物等◎）

ちりめんじゃこ（兵庫県産）、◎小松菜（大阪府産）、かぼちゃ（滋賀県産）、たまねぎ（兵庫県産）

d. 調理時間：25分

審査のポイント

書面審査

- ・朝ごはんに適したレシピとなっているか
- ・食品ロス削減につながる工夫があるか※5
- ・朝食として栄養のバランスがとれているか
- ・アイデア・オリジナル性が高いか
- ・ガスコンロの良さ（火力、グリル使用など）※6を活かしているか
- ・近畿産の農産物等を活用し、地産地消に取り組んでいるか

実演審査

左記のほか

- ・二人のコンビネーション（役割分担と連携）は取れているか
- ・盛り付け、味・香り・風味
- ・片付けが手際よいか、消耗品などごみを最低限におさえているか、現状復帰がなされたか

環境、食品ロス削減参考サイト※5
(近畿農政局WEBサイト)



ガス火の良さ参考サイト※6
～ガス火のいいところを動画でご紹介～
ガスコンロで楽々クッキング
(大阪ガスネットワークWEBサイト)



問合せ先：農林水産省 近畿農政局
消費・安全部 消費生活課
食育推進担当まで
TEL：075-414-9771