



【近畿農政局】学生お弁当とうコンクール2022 ～「お弁当でSDGs！」近畿の有機食材でお弁当をつくろう～



二次審査対象作品 「近畿の食育仕事人」審査コメント集



<掲載作品>

[個人の部] 8作品

[団体の部] 11作品



令和5年2月



農林水産省

[個人の部] 8 作品

(※近畿地域の食育ネットワーク「未来につなぐ食育倶楽部」会員からの投票上位8作品。)

1. 作品 No.20 播磨豊穰弁当 (東洋大学附属姫路高等学校 松尾日向汰)
2. 作品 No.24 野菜たっぷり弁当 (花園大学 お料理大好き)
3. 作品 No.28 ばあちゃんへ元気に長生き弁当 (甲南女子大学 中島里菜)
4. 作品 No.42 慢性腎臓病 (CKD) の方々とランチを一緒に (京都栄養医療専門学校 上中遥愛)
5. 作品 No.51 働く女性にたっぷり栄養ハナマル弁当 (相愛大学 大内理恵子)
6. 作品 No.56 毎日のお昼が楽しみになる彩弁当 (相愛大学 野崎愛恵)
7. 作品 No.61 貧血予防に! 愛情詰め詰めお稲荷さん弁当 (羽衣国際大学 月岡楓)
8. 作品 No.72 地域の食材いっぱい元気復活弁当 (大阪府立豊中高等学校能勢分校 前田莉紗子)

[団体の部] 11 作品

9. 作品 No. 1 「おうちで夏祭り! プチ屋台飯弁当」(奈良女子大学 ヘルスチーム菜良)
10. 作品 No. 2 「銀婚式 25th 祝い重~育ててくれてありがとう~」
(teamTEZUKA vegetables) [帝塚山大学]
11. 作品 No. 3 「KinKi Bento」(望夢姉妹) [東洋大学附属姫路高等学校]
12. 作品 No. 4 「絆べんとう」
(相愛大学 人間発達学部 発達栄養学科 3回生かなれなツイズ)
13. 作品 No. 5 「OL 秋野菜弁当」(相愛大学 人間発達学部 発達栄養学科三回生 花組)
14. 作品 No. 6 「あなたのスタート応援弁当!」(畿央大学 ヘルスチーム菜良 2022)
15. 作品 No. 7 「サクッとおいしい! V.O.S 弁当」
(羽衣国際大学 人間生活学部 食物栄養学科はごキャスチーム)
16. 作品 No. 8 「夏の風物詩 夕涼み弁当」
(相愛大学 人間発達学部 発達栄養学科「おとぼけトリオ」)
17. 作品 No. 9 「コロコロ!! 親子でピクニック弁当」
(羽衣国際大学 食物栄養学科 ハッスルマッスルチーム)
18. 作品 No.10 「合格おめでとう」(和歌山信愛大学 教育学部 子ども教育学科)
19. 作品 No.11 「ハッピー弁当」(ツイズ) [東京理科大学]

※掲載順及び作品 No については、特段の優劣を表す番号ではありません。

学生おべんとうコンクール 2022 の詳細は[こちらへ](#)。食育仕事人の詳細は[こちらへ](#)。

[個人の部] < 8 作品 >

👑 < アイデア賞 >

[個人の部：1] 作品 No. 20 播磨豊穰弁当 (東洋大学附属姫路高等学校 松尾日向汰)

(コンセプト) 僕はいつも母の弁当を学校に持参している。彩がきれいで、たくさんの食材を工夫して弁当にしてくれている母のような弁当を自分で作ることで母への感謝の気持ちを表したいと思いました。

(工夫した点) 地産地消を意識して、祖父母の畑の野菜や兵庫県産のラベルをチェックした。

(一押しのおかず) いかなぎおにぎり (祖母が3月に炊いたものを冷凍していた)

(その他) 感染症に負けない免疫力を上げるため、ビタミン類、食物繊維を多く含んだ食材を多く取り入れた。(かぼちゃ、れんこん、豚肉、ねぎ、きのこなど)

(使用した近畿の食材)

有機農産物: 特別栽培米: コウノトリ育むお米(兵庫県)

その他の食材: レンコン(姫路)、いかなぎ(播磨灘)、枝豆(神戸)、かぼちゃ(祖父母の畑)、ミニトマト(祖父母の畑)、しそ(祖父母の畑)、トウモロコシ(祖父母の畑)、ねぎ(祖父母の畑)、豚肉(三田) (全て兵庫県)

(作成時間) 40分



< 審査コメント >

- ・「コウノトリ育むお米」の利用は訴求力がありますね。
- ・地産地消や兵庫の食文化を意識した構成になっています。
- ・ご祖父様・ご祖母様の畑のお野菜を活用しているのもいいですね。彩りも豊かで、お母さまへの感謝の気持ちも伝わってきます。ただ、スイカは水分が多く、シリコンカップなどで仕切りをしても、他のおかずに影響を与える場合があります。また、冷たく食べたい食品なので、別容器に入れて保冷剤を添えるなどの対応を検討してみましょう。
- ・環境にやさしい食材は少ないが地元兵庫の食材をたっぷり使っていて、祖父母の畑からも使われている点がとても良かった。
- ・大葉を海苔の代わりに使い香り良いおにぎりに仕上げている点や野菜の量も多く、食感の違いも楽しめるお弁当になっていて満足感のある仕上がりになっている。
- ・すいかは水分が多く、別添にした方が良かった。
- ・いつもお弁当を作ってくださいとお母さんへの感謝の気持ちが籠っていて温かい仕上がりになっています。
- ・地域の食材を意識して買い物したり、祖父母の畑で野菜を収穫したり、家族愛が詰まっていて、ほのぼのします。
- ・彩り良いが、たんぱく質が不足しています。
- ・私も高校生の頃は、母親にお弁当を作ってもらっていましたので、松尾さんのお弁当のコンセプトにまず共感しました。
- ・おばあ様の畑のお野菜がふんだんに使われていることで、ただ食べて楽しむだけでなく、家族間での会話もきっと楽しくなるでしょうし、おいしさも倍増するだろうなと思いました！
- ・彩りも素敵で写真を見ながら楽しませていただきました。
- ・近畿の食材をふんだんに使用できています。
- ・普段使いの食材、卵とウインナーで花(ヒマワリ)を作り、お母さんへの感謝をさりげなく表現しているのが良いです。
- ・バランスではなく青しそで仕切り、食べられるようにしたのも良いです。

[個人の部] < 8 作品 >

【個人の部：2】 作品No. 24 野菜たっぷり弁当（花園大学 お料理大好き）

（コンセプト）どんな時でも私の一番の味方でいてくれて、心の支えになってくれる母へ感謝を込めて、いつまでも元気でいてくれるように体のことを考えた健康志向のお弁当です。健康のことを考えながらも母の好きなものを取り入れたりしました。

（工夫した点）母の好きな煮込みハンバーグに玉ねぎをたくさん使いました。食材選びで工夫したところは、簡単に調理ができるものを選んだところです。

（一押しのおかず）オクラの肉巻きです。オクラに牛肉を巻いて、塩コショウで味付けをしたシンプルだけど、さっぱり食べられるおかずです。

（その他）夏場のお弁当なので、基本火が通っているものを作ったのと、暑くても食べられるさっぱりとした味付けをしたのがこのお弁当の特徴です。

（使用した近畿の食材）

有機農産物：有機栽培：オクラ、ミニトマト（全て京都府）

その他の食材：ブロッコリー、玉ねぎ、大葉（全て京都府）

（作成時間） 60分



< 審査コメント >

- ・有機農産物を始め、京都産の野菜が要所に活用できています。
- ・見た目はシンプルですが、温かみのあるお弁当に仕上がっていて、お母さまへのお気持ちも伝わるのではないのでしょうか。
- ・たんぱく源になるおかずと野菜のバランスもよいようです。暑い季節ならではの配慮もきちんとされています。
- ・大葉の入った春巻き？のようなおかずが気になります。そのおかずの内容や具の中身を示していただくと、より魅力が伝わる構成になるのではないのでしょうか。

- ・どれも一口サイズになっていて、食べやすい大きさになっている点が良い。
- ・お母さまのお好きなおかずを詰めながらたまねぎたっぷりのハンバーグにしたり健康面も考えながら作られていて食べる人の気持ちを考えたお弁当になっている。
- ・さっぱりとした味付けとのことで食欲がない時でも食べやすい工夫ができています。

- ・お母さんへの感謝の気持ちが籠っている。
- ・地域の食材を意識して、お母さんの健康を考えて作られていて、お母さんの笑顔が浮かびます。
- ・根菜の煮物など入れればもっとバランスの取れたお弁当になります。

- ・お母さまへの感謝の気持ちが伝わってくるお弁当でした！
- ・お母さまの好きな煮込みハンバーグがあり、夏場でも食べられるようにオクラも使われており、健康志向で良いですね。
- ・料理が苦手な人や初心者でも比較的容易に作ることができそうなポイントも評価させていただきました。

- ・お母さんの好きなおかずをメインにしており、サブテーマに沿っていると思います。
- ・白ごはんの面積が多いので、見た目が少し寂しい印象です。
- ・混ぜごはんにする、一段の弁当箱を使う、弁当箱の詰め方を工夫するなどすると良いと思います。

[個人の部] < 8 作品 >

【個人の部：3】 作品No. 28 ばあちゃんへ元気に長生き弁当（甲南女子大学 中島里菜）

（コンセプト） いつまでも健康でいてほしい祖母を想って作りました。フレイル予防にタンパク質が豊富な鯛や蛸、認知機能低下予防にビタミンC（パプリカ）やビタミンE（かぼちゃ）を摂取できるようにしました。また、外出が少なくなっているため、地元兵庫の街並みを感じて欲しく、海と山をタコ飯と枝豆ご飯、神戸の異文化をパプリカの中華風炒め、かぼちゃの洋風茶巾で表現しました。

（工夫した点） 兵庫を旅している気持ちになれるよう、主に兵庫県産の食材を使用するように意識しました。SDGs ということで、ゴミを出さないよう、おかずカップの代わりに油揚げにひじきを詰め込みました。また、出汁に用いた鰹節も捨てずにトマトに挟んでおかずしました。

（一押しのおかず） 油揚げのおかずカップ

（その他） 実際に祖母に食べてもらい、喜んでもらえることができました。

（使用した近畿の食材）

有機農産物： パプリカ（兵庫県）

その他の食材： かぼちゃ、トマト、枝豆、油揚げ、鯛、蛸（全て兵庫県）

（作成時間） 120 分



< 審査コメント >

- ・有機農産物のパプリカをはじめ、地産地消を意識したメニュー構成になっています。
- ・おばあ様の心身の健康を願う気持ちが込められていて、実際に召し上がり、喜んでいただいたというエピソードもいいですね。
- ・また、ゴミ軽減を意図し、食材をカップとして利用する工夫も素敵です。ただ、お弁当の場合、トマトを切って盛り込むと水分が出てしまうので、避けた方がよいでしょう。
- ・調理時間が長く、初心者に作っていただくには、ややハードルが高いように思われます。
- ・兵庫の食材がふんだんに使われていて、彩りも良く、外出が少なくなっているおばあさまも蓋を開けた瞬間に笑顔が想像できる。
- ・出汁に使ったかつお節を使ったり、SDGs なお弁当になっている点も良かったです。
- ・詰まっているお料理の品数も多いので調理時間が多くなっていますが、その分愛情を感じるお弁当に仕上がっていると思います。
- ・盛りつけ、彩り、材料のバランス、おばあちゃんの好みを考えて一生懸命に作られたのが、伝わってきます。
- ・特に、盛り付けのセンスが、素晴らしいです。
- ・5色のバランスも良くて、完璧です。
- ・2時間はかかりすぎなので、作り置きのおぼんざいを活用したりして、段取り良く手早く作れるようになるように、意識してくださいね。
- ・コンセプトがとても素敵だと感じました。
- ・おばあさまへの想いが丁寧に表現されていて、外出が少ない中で地元兵庫を楽しめるように、多様な食材をととてもうまく活用されていて、高く評価させていただきました。
- ・ゴミがなるべく出ないような食材の活用もされていて、自分自身がお弁当を作るときに真似したくなるテクニックも勉強させていただきました。
- ・ゴミを出さないように、油揚げの中にひじきを詰めるアイデアが良いです。
- ・少し色合いが暗いので、例えば鯛を鮭に変えたり、カボチャの皮をはずして茶巾にする（皮を入れなければもう少し明るい黄色になると思います）のはどうでしょうか。皮は捨てずにきんぴらにして、もう1品。
- ・普段のお弁当にしては調理時間が120分と長いので、料理に不慣れな人には難しいかなと思いました。

[個人の部] < 8 作品 >

【個人の部：4】 作品 No. 42 慢性腎臓病 (CKD) の方々とランチと一緒に (京都栄養医療専門学校 上中遥愛)

(コンセプト) 慢性腎臓病 (CKD) の方々は、たんぱく質や食塩を制限されています。低たんぱく食品 (低たんぱく米) を活用して、腎臓病など病気でない方も含めて、誰でも一緒にランチができる弁当です。

(工夫した点) シュウマイの皮を使わず、野菜で代替する方法を考え、にんじんとキャベツを使用したこと。(色合いも考えて) ごはん (低たんぱく米) をそのままではなく、えだまめ入りおにぎり、すしごはん (錦糸卵で包む)、お団子にすることで目先を変えて、エネルギーの確保を考えた。

(一押しのおかず) 京都産にんじん・キャベツを用いたシュウマイ。色合いを工夫したマリネ。

(その他) 慢性腎臓病の食事は、エネルギーの確保とたんぱく質、食塩の制限です。エネルギー 655kcal、たんぱく質 14.5g、食塩相当量 2.2g

(使用した近畿の食材)

有機農産物: 有機栽培: にんじん(洛西(京都府))

その他の食材: キャベツ(京都府)、たまねぎ(兵庫県)、しめじ(京都府)

(作成時間) 60分



< 審査コメント >

- ・難しい課題に果敢にチャレンジされており、素晴らしいと思います。
- ・味気なくなりがちなCKDの方の食事に対し、低たんぱく米の利用をはじめ、様々な工夫が凝らされています。
- ・ご承知のことと思いますが、CKDのステージによっては、カリウム制限への配慮も強く求められる場合があるので、留意してください。

- ・また、食塩相当量を減らしても、より美味しく食べられる工夫にもチャレンジしてみましょう。
- ・近畿には、魅力的な食材が沢山あります。さらに調べてみるとよいでしょう。

- ・低たんぱく米を使用しているのにたんぱく質が多めな枝豆を使用していたのでしいたけやしめじなどきのこご飯にするとさらに良かったと思う。(カリウム量も少量であれば範囲内)

- ・全体の塩分量ももう少し控えめにできると良かったと思う。
- ・彩りがよく、誰でも一緒に食べれるコンセプトはとても良かった。

- ・慢性腎臓病の人のために、栄養素や、健康効果を調べて研究して、献立作成されたところが、高評価です。
- ・今後の病人食の研究に役立ちますね。
- ・見た目、食べたくなる盛り付け方を研究しましょう。プロの料理人は、生け花でセンス磨く人が多いです。

- ・上中さんの専門性を活かして、慢性腎臓病の方々という具体的なターゲットに絞ってお弁当を作られていてコンセプトを高く評価させていただきました。

- ・特にシュウマイの皮を、彩りも考慮されて、にんじんとキャベツで代替されている工夫が素晴らしいです。どのように作られたのかレシピを知りたいと思いました！

- ・サブテーマに沿って、慢性腎臓病の方々が安心して食べられるように、カロリー、タンパク質、塩分の計算もしっかりされているのが良いです。

- ・シュウマイの皮を野菜で代用するアイデアは、色合いや栄養バランス的にも良いアイデアだと思いました。

[個人の部] < 8 作品 >

👑【グランプリ】、👑<おいしそうで賞>

【個人の部：5】作品 No. 51 働く女性にたっぷり栄養ハナマル弁当 (相愛大学 大内理恵子)

(コンセプト) 女性に嬉しい栄養素、鉄、ポリフェノール、カルシウム、ビタミン、イソフラボンなどが、美味しくバランスよく摂れることを意識しながら作りました。また、蓋を開けた瞬間「美味しそう!」「かわいい!」と笑顔になってもらえるように、可愛らしくまん丸成型にしました。働く女性が少しでも癒されればと思えました。

(工夫した点) ピーマンをおかず入れカップにし、脱プラ!で環境に優しい食べられるカップにしました。ささみの梅シソ巻きとひじきの和え物は、レンジで簡単に作れるようにしています。

(一押しのおかず) 大和肉鶏のささみの梅シソ巻き

(使用した近畿の食材)

有機農産物: 有機栽培: 米(兵庫県)

その他の食材: 赤米(奈良県)、ささみ(奈良県)、卵(奈良県)、みょうが(奈良県)、干し椎茸(奈良県)、小松菜(大阪府)、トマト(兵庫県)、ピーマン(兵庫県)、ちりめんじゃこ(兵庫県)、梅(和歌山県)

(作成時間) 40分



<審査コメント>

- ・有機栽培米や赤米、メインのおかずから副菜に至るまで、近畿圏の食材が有効に活用されています。
- ・可愛らしく盛り付けられて彩りも美しく、食欲をそそる仕立てになっています。
- ・時短への工夫や、脱プラへの配慮も素敵です。ただ、フタを開けた時笑顔になってもらうためには、詰めたおかずが押しつぶされていないことが大切です。フタをしても、おかずがキレイに納まるようにしましょう。
- ・また、レタスなどの水分の多い野菜は変色や衛生面でのリスクがあるので避けた方がよいでしょう。

・華やかさ、栄養面など働く女性に愛情たっぷりなお弁当に仕上がっていて、元気をチャージでき、午後からのお仕事頑張れそうな仕上がりです。

・作る手間がかかりそうと思いましたが、レンジ調理したり詰め方の工夫で調理自体も難しくなさそうな点が良かったです。

・ピーマンカップも工夫がされていてエコで栄養たっぷり良かったです。

- ・近畿の食材をうまくまんべんなく使っている。
- ・女性の健康を意識してメニューを考えて、ふたを開けた時の食べる人への思いが籠っています。
- ・食材も地元を意識して探して取り入れている。
- ・たんぱく質が不足しているので、1品増やせばバランスの良い弁当になります。
- ・優しい盛り付けになっています。

・お弁当の写真を拝見して、働く女性がお昼の時間にお弁当のふたを開けてにっこりしている様子が頭に浮かびました!

・彩り豊かで作るの少し難しいかな?と思いましたが、ささみの梅シソ巻きとひじきの和え物がレンジで簡単に作れるように工夫されており、簡便性の観点でも高く評価させていただきました。

- ・近畿の食材をふんだんに使用できています。
- ・ゴミを出さないように、おかずカップをピーマンで代用するアイデアも面白いです。
- ・レンジを活用することで、料理に慣れていない人も短い時間で作ることができると思います。
- ・見た目がコロコロとしてかわいらしく気持ちが明るくなるお弁当だと思います。

[個人の部] < 8 作品 >

👑 < かんたんで賞 >

[個人の部 : 6] 作品 No. 56 毎日のお昼が楽しみになる彩弁当 (相愛大学 野崎愛恵)

(コンセプト) お昼が楽しみになるような弁当が食べたくてこの弁当を作りました!

(工夫した点) 豚キャベツシソ焼きには祖母からもらった生姜のシソ漬のシソを使い、まだまだ暑い日にさっぱりと食べられるようにしました。そして、パプリカを花火のように散らして見た目でも楽しめるようにしました。チンゲン菜と人参ナムルの人参は皮も使用し電子レンジで調理することで時短ができるのと栄養が逃げないようにレンジ調理にしました。卵焼きには鮭ご飯の仕切りで余った大葉を刻んで使い無駄がないようにしました。

(一押しのおかず) チンゲン菜と人参ナムルが一番の推しおかずです。電子レンジで調理できるので毎日のお弁当に彩りがプラスできます。

(使用した近畿の食材)

有機農産物: 人参、ミニトマト、キャベツ(全て大阪府)

その他の食材: チンゲン菜(大阪府)、大葉(大阪府)、卵(京都府)

(作成時間) 20分



< 審査コメント >

- ・近畿の食材が要所に活用されています。彩り豊かな普段着のお弁当というコンセプト通りに仕上がっています。
- ・主菜と副菜のバランスもよいでしょう。
- ・時短への配慮や、食材を無駄なく利用するという視点もいいですね。
- ・仕切りの大葉は作りたての場合はきれいですが、汁気の多いおかずや酸を含むおかずに触れると変色する場合があります。ふたを開けたときに美味しそうな色が保たれているかチェックし、今後のお弁当作りに活かすようにしましょう。

- ・ご自身に向けて作られていると理解しました。
- ・とても華やかで野菜もたっぷりです。タイトルの通りお昼が楽しみになるお弁当に仕上がっています。
- ・ミニトマトにはピックがささっているので食べやすく、大葉も活用したり、しそ巻きでさっぱりとした味付け、レンジでナムルなど誰でも作りやすい料理が詰まっています。

- ・楽しみになる弁当、という思いが出ている。
- ・彩も良いし、盛り付けも丁寧である。
- ・地域の食材も意識して、探し、使用している。
- ・レンジ調理で栄養を逃がさない工夫も評価できるが、何でもというわけではない。蒸し器を使った穏やか加熱が、適した食材もあるので、研究の余地があります。

- ・見た目が華やかで食欲をそそられるお弁当だと思いました! 見た目を工夫されているだけでなく、なるべく無駄なものが出ないように、人参の皮や余った大葉をうまく活用されている点も高く評価させていただきました。
- ・作成時間も短く、普及可能性と簡便性という観点からもとても良いお弁当アイデアだと思います。

- ・食材を使いきる、ゴミを出さない、レンジを使って時短するなど、無駄が出ないように工夫されたお弁当で、普段使いにぴったりだと思います。
- ・調理が難しそうなおかずもなく、調理時間も短いので、料理に慣れていない人でも作ることができそうです。

[個人の部] < 8 作品 >

【個人の部：7】 作品No. 61 貧血予防に！愛情詰め詰めお稲荷さん弁当（羽衣国際大学 月岡楓）

（コンセプト）普段から毎日食べているお弁当で貧血を予防できるように、簡単に作れて作り置きができるお弁当を考えました。おいなりさんに鉄が多く含まれている食材をたくさん詰め詰め、お母さんの愛情をたっぷり詰め込めるようにしました。



（工夫した点）近畿の有機農産物で貧血予防に効果のある鉄を多く含んでいる食材（枝豆、ほうれん草）をたっぷり使ったメニューにしました。おかずは調理担当のお母さんが簡単につくれるようにほとんどのおかずを作り置きできるようにしました。おいなりさんの油揚げ、牛肉のしぐれ煮、ほうれん草の胡麻和え、オクラのかつお節和え、人参のナムル、さつまいもの甘煮、これらは前日の晩御飯の際に多めに作って冷蔵庫で保存しておけば、翌朝電子レンジで温めるだけなのでとても簡単に作ることができます。

（一押しのおかず）貧血予防に効果のある食材を使った【3種類のおいなりさん】です。1つは「牛肉のしぐれ煮おいなりさん」です。牛肉にはほかのお肉と比べて鉄がたくさん含まれているため、貧血予防に最適で、肉にしっかりと味がついているのでガッツリ食べることができます。2つめは「枝豆と塩昆布のおいなりさん」です。枝豆に鉄がたくさん含まれているので、貧血予防ができる上、味付けは塩昆布だけなので混ぜ合わせるだけで簡単にできます。3つめは「大葉と梅のおいなりさん」です。ほかのおいなりさんに比べ、味があっさりとしているため、とても食べやすいです。これもご飯に刻んだ大葉と梅干しを混ぜ合わせるだけなので簡単に作ることができます。3種類のおいなりさんで、味に飽きずに楽しみながら食べることができます。

（その他）貧血を予防するためには継続することが大切なので、簡単に作れることはもちろん、見栄えにもこだわりました。近畿の有機農産物をたくさん使うことで彩りを良くし、毎日のお弁当が1日の楽しみの1つになるように考えました。

（使用した近畿の食材）

有機農産物：オクラ（大阪府）、枝豆（奈良県）、きゅうり（東大阪市（大阪府））、ほうれん草（奈良県）、青じそ（東大阪市（大阪府））

その他の食材：米（滋賀県）、梅干し（和歌山県）

（作成時間） 60分（作り置きであれば15分）

< 審査コメント >

- ・有機農産物をはじめ、近畿圏の食材を多用し、上手にメニューに取り入れています。
- ・たんぱく質も適度に摂れて、貧血予防をテーマにした食材選びもよいでしょう。
- ・時短を意識した作り置きおかずの活用も、作り手には嬉しいポイントですね。
- ・ただし、衛生的には配慮が必要な点が見受けられます。
- ・ミニトマトは、ヘタを取ってから洗い詰めの方が、好ましいでしょう。また、気温の高い季節には、要冷の練り製品や水気の多い生野菜は避けた方がよいでしょう。

- ・貧血で悩んでいる人が多いので、どの様な食材を食べるといいかも分かるお弁当になっていて、日々の食事の中でも生かせるところがとても良かったです。
- ・作り置きしながら栄養たっぷりでも忙しい中でも貧血予防ができる料理になっています。
- ・おいなりさんの味のバラエティがあって飽きずに食べれていいと思います。

- ・見た目は、食べたくなるが、手で食べるのか、お箸で食べるのか、大きさや、食べやすさも考えてほしい。
- ・貧血予防を考えて献立作成して、食材を選び、調理したところが評価できる。
- ・作り置きの総菜の活用も効率よく作れるので、素晴らしい。

- ・「作り置き」をキーワードに上手く作られたお弁当だと感じました！
- ・朝忙しい中でお弁当を作る状況について考慮されているだけでなく、貧血予防という意味で栄養面にもこだわってレシピを考えられていて、高く評価させていただきました。
- ・お稲荷さんも飽きないように3種類作られているのも good ポイントだと思います。

- ・普段のお弁当にお稲荷さんが、しかも3種も入っていて愛情があふれています。
- ・一から作るには手間がかかりますが、夕ごはんの残りを使えば時短もでき、フードロス対策にもなりますね。
- ・色合いが少し暗いので、副菜を明るい色にして、その色が見えやすいように詰め方を工夫するともっとおいしそうな見た目になると思います。

[個人の部] < 8 作品 >

【個人の部：8】 作品 No. 72 地域の食材いっぱい元気復活弁当（大阪府立豊中高等学校能勢分校 前田莉紗子）

（コンセプト） このお弁当は自分が家族の分も作ってあげたお弁当です。家族も自分達の地域の食材に詳しくないかもしれないので、普段学校で農業について学んでいることを生かし地元の能勢町の食材をたくさん使ったお弁当です。

（工夫した点） お米は白米に学校の農場で栽培した黒米を混ぜ炊いたものです。学校で栽培した黒米はできるだけ化学肥料を使用しないように、田植えの直前までレンゲを栽培し、田にすきこみました。養蜂もおこなっているため農薬も極力控え栽培したものです。黒米はビタミン、ミネラルが豊富に含まれているので普段から取り入れやすいように工夫しました。卵焼きは、農場で採れたて新鮮な卵を使用しました。

調理上工夫した点はお弁当のいりどりです。学校や仕事で疲れていても栄養バランス良くいりどりも良く華やかなお弁当をお昼に食べ元気を出してほしいからです。

（一押しのおかず） 農場で種から栽培し栄養価が高くおいしくなるよう想いを込め育てた夏野菜のピーマン、地域で生産された黄色野菜のにんじんや、たまねぎを使った3色肉巻きです。近畿や能勢町の野菜を使い甘辛く味付けし食べごたえがあり、ごはんが進むように作りました。

（使用した近畿の食材）

有機農産物： 有機栽培： にんじん、たまねぎ（全て大阪府）

減農薬： 黒米（大阪府）

その他の食材： 白米、ピーマン、卵、トマト、きゅうり（全て大阪府）

（調理時間） 35分



< 審査コメント >

- ・有機栽培の農作物をはじめ、地元大阪の野菜が有効に活用されています。
- ・普段農業について学ばれているだけあって、黒米やピーマンなど、生産時のこだわりが明記されており、説得力がある構成になっています。
- ・もう少し大きめのお弁当箱に詰めて、きちんとフタができる盛付けにしてみましょう。
- ・きゅうりのおかずは、さっぱりとした箸休めになりますが、衛生面では注意が必要です。
- ・水分の多い生の野菜は、特に暑い季節には避けた方が賢明でしょう。

- ・栽培から関わった農産物をふんだんに使ったお弁当は食べる人にも地元の農産物を知れるものに仕上がっていてとても素晴らしいです。
- ・野菜のお肉巻きも1種ではなく彩りよく野菜が入っていて千切りになっているので火の通りも良く仕上がっておいしくできる調理法になっていると思います。

- ・農業について学んでいることを生かして、食材を選び、地元の食材について調べる良い学びになりました。
- ・彩りや、バランスよいのですが、根菜の煮物など、もう一品あればもっと良くなります。
- ・作り置きのできる、常備菜を活用してください。手早く作れますよ。

- ・前田さんの専門性を活かして、ご家族の皆さんが地域の食材についておいしく食べながら知れるようなお弁当を作られていて、とても素敵なコンセプトだと思いました。
- ・実際に学校で栽培された黒米も使用されており、その栽培の過程やこだわりも前田さんからご家族の皆さんにお話しされたら、また違った楽しみ方もできそうですね。

- ・ご自分で育てられた黒米をはじめ、近畿の食材をよく使用できています。
- ・肉巻きはお弁当の定番のおかずですが、調理時間も短めで、料理初心者でも作りやすそうです。
- ・黒米を使うことで、見た目がおしゃれになり、栄養バランスもよくなっていると思います。

[団体の部] < 1 1 作品 >

作品 No. 1 「おうちで夏祭り！プチ屋台飯弁当」(奈良女子大学 ヘルスチーム菜良)

(奈良女子大学 生活環境学部 食物栄養学科 3回生)

(団体紹介) 奈良女子大学ヘルスチーム菜良で活動している仲間 4 人で作りました。ヘルスチーム菜良は、奈良県内の管理栄養士養成課程の有る 4 大学の学生で構成された食育ボランティアサークルです。

(コンセプト) このご時世のため、夏祭りの日でも、不特定多数の他者と接触しないよう、おうちでお祭り気分を楽しめるお弁当です。2 人前を想定して作成しました。

(使用した近畿の食材)

有機農産物：オクラ、トマト(全て奈良県)

その他の食材：キュウリ(奈良県)

(レシピ) 詳しくは[ホームページを参照](#)

花火肉巻き、トマト飴、花火シュウマイ、フランクフルト、たこさんウインナー、ぐるぐるポテト、ぐるぐるウインナー、冷やしキュウリ、はしまき、たまご焼き、金魚型人参、花火そばろご飯

(作成時間) 90 分



< 審査コメント >

- ・随所に遊び心やワクワク感が溢れる仕立てですね。
- ・ひとつひとつのおかずが、お祭りに関連づけられていて、お話もはずみそうです。
- ・奈良県にも優れた農産物が沢山あります。折角おかずのアイテム数が多いので、もっと地元の食材を活用してもよいでしょう。
- ・暖色系のおかずが多いので、要所要所に緑の野菜を配置すると、良いアクセントになり、さらに美味しそうに見えるでしょう。
- ・レシピは分量を明記した方が、作り手、特に料理初心者には親切です。

- ・子どもの頃の経験が生かされ、コロナ禍、夏祭りに行けない人に喜ばれるメニューと華やかな盛り付けです。
- ・屋台風なメニューの中に野菜が使われていて、体想いな楽しいお弁当に仕上がっていると思います。
- ・レンジ調理など初心者でも作りやすく工夫がされている点も良いと感じた。

- ・4人で90分かかったのが気になります。
- ・オレンジが多くて、しまりがありません。根菜や、緑色の野菜、黒色の食材、いろいろ使って、盛り付けを工夫しましょう。
- ・若い世代の好みばかりで、根菜の煮物、例えば、筑前煮など入ればもっと見栄えや栄養バランスが良くなります。

- ・お祭り気分を味わえるように屋台メニューをふんだんに取り入れつつ、その高炭水化物・高脂質に偏ってしまう部分に上手く対応されていて、非常に良いお弁当アイデアだと感じました！
- ・また、お祭り会場に行くことが苦手な人にも考慮されているコンセプトもとても素敵で、サブテーマに沿っていて魅力的に感じました。

- ・屋台メニューのそのままではなく、あくまでもお弁当のおかずで屋台めしを表現したのが面白いと思います。
- ・同じような色みのおかずが並んでいるので、濃い緑色のおかずを入れれば全体がしまるようになります。
- ・洗い物が少なくなるように調理工程が工夫されているのが良いです。
- ・作ってみたいと思う人が多いと思うので、レシピに分量を加えらるともっと良いと思います。

[団体の部] < 1 1 作品 >

👑 < 準グランプリ >

作品 No. 2 「銀婚式 25th 祝い重〜育ててくれてありがとう〜」 (teamTEZUKA vegetables)

(帝塚山大学 現代生活学部 食物栄養学科 4年)

(団体紹介) 帝塚山大学現代生活学部食物栄養学科 4年
 全員、食物栄養学科の4年生です。料理することが好きで、今回のコンクールに挑戦することになりました。3名で案を出し合い、買い出しや調理するおかずを分担して、落合の自宅で作成しました。

(コンセプト) 結婚25周年「銀婚式」を迎える両親に、感謝の気持ちをお弁当に詰めました。地元産の食材の魅力がたっぷり詰まったお祝重のお弁当です。奈良の土地で育ててくれたお礼を込めて、奈良の魅力ある食材をふんだんに使用した、お祝重です。母がよく作ってくれるカレーや筑前煮、野菜のベーコン巻、ポテトサラダ、エビチリなどの家庭料理に少しアレンジをして、ひもとうがらし、大和丸なす、奈良漬けなどこだわりが詰まったおかずを紅白をイメージした古代米とご飯が包み込んでいます。いつも母がつくる味となんだか違うぞ! と食べながら楽しむことができ、思い出があふれてくるお弁当です。

(使用した近畿の食材)

有機農産物：古代米、キタアカリ (全て奈良県)

その他の食材：ひもとうがらし、人参、しいたけ、
 くり将軍、丸なす、奈良漬け (全て奈良県)

(レシピ) 詳しくは[ホームページを参照](#)

ひもとうがらしのベーコン巻き、カツカレー、麻婆茄子、エビチリ、牛肉とパプリカの炒め、筑前煮、生春巻き、人参と大根の皮のきんぴら、奈良漬けポテトサラダ、くり将軍のクリームチーズサラダ

作成時間：150分



< 審査コメント >

- ・コーディネートも華やかで、美味しそうに盛り付けられています。ご両親もお喜びになられることでしょう。
- ・大和野菜を始め、地元の野菜を積極的に取り入れているのもいいですね。
- ・ゴミを出さない工夫など、環境にも配慮した構成で、テーマにも添っています。
- ・レシピは丁寧に書かれていますが、ポテトサラダなどは、実際の盛付け量とは異なるのではないのでしょうか。また、分量については、何人分かなど、できるだけ統一した方がよいでしょう。
- ・栄養バランスとしては、やや糖質が多いように思われます。
- ・ご飯の量が多めな点が気になる。
- ・盛り付けや品数が多く、どれも味付けや調理法が違う事と、思い出の味を再現しながら、奈良のものを使いとても愛情が詰まったお弁当に仕上がっている点が良かった。
- ・それぞれ協力してレシピを作ったり、盛り付けも工夫されていて良かった。
- ・ゴミが出ないお弁当という発想が素晴らしい。地球の環境を考えたところが高評価です。
- ・150分はかかりすぎです。今後のお弁当作りが負担にならないように、段取り良く、手早く作れるように学びましょう。
- ・ご飯とおかずは、別々に盛りつけたほうが、食べやすく、味も移らないので、工夫が必要ですね。ふたも締まりにくいですね。
- ・ご両親の「銀婚式」という特別な日に、お母さまがよく作られる料理をアレンジされたお弁当というコンセプトがとても素敵です。
- ・奈良県産の食材・大和野菜をふんだんに使用されているのも良いですし、彩り豊かで、高く評価させていただきました!
- ・SDGsの観点からゴミが出ないように配慮されている点も素晴らしいです。
- ・品数が多く、調理時間は長いですが、きちんと役割分担できています。
- ・見た目が美しく華やかで特別感があり、目を引きま。
- ・材料、作り方がきちんと細かく書かれているので、再現しやすい反面、出てくる調味料や食材が多く、料理に不慣れな人はハードルが高く感じるかもしれません。
- ・ゴミが出ない工夫がされているところも良いです。

[団体の部] < 1 1 作品 >

作品 No. 3 「KinKi Bento」(望夢姉妹)(東洋大学附属姫路高等学校 2年、1年)

(団体紹介) 東洋大学附属姫路高等学校に在籍する二年生の姉(のん)と一年生の妹(ゆん)

(コンセプト) なんの変哲もない日に、お互いが日ごろの感謝を込めて相手に作り、それを交換して一緒に食べることで、その日をちょっとした記念日にするお弁当。

(使用した近畿の食材)

有機農産物：米(兵庫県)

その他の食材：梅干し(和歌山県)、タコ(兵庫県)

(レシピ)

- ・ご飯を炊く→梅と紫蘇とシラスを混ぜる。
- ・タコを切る→唐揚げ粉をまぶす→揚げる
- ・カボチャを切ってつぶす→チーズ・マヨネーズ・ハムと一緒に混ぜる
- ・卵焼きを作る→ブロッコリーとミニトマトを入れる
- ・パイナップルを切る

(作成時間) 120分



< 審査コメント >

- ・高校生の時から、お弁当を作る習慣があるのは素敵ですし、姉妹で交換するのも楽しいですね。
- ・シンプルですが、お弁当箱にキッチリと詰められ、彩りもよく、栄養バランスもよいようです。「タコ」の料理も兵庫県らしさを演出しています。
- ・兵庫をはじめ、近畿圏には魅力的な食材がたくさんあります。より地元の食材に注目し、取り入れるようにすると、さらに充実するでしょう。
- ・レシピは分量を明記するようにすると、料理初心者でも作りやすくなります。

- ・ご飯にしそやしらすを混ぜ、彩りが良く、またカルシウムも摂れるようになっていて、簡単で美味しく仕上がっていると思います。
- ・普段摂取しにくい緑黄色野菜も使っていたり、好きなタコを使用しお互いの事が想われていると感じました。
- ・交換して食べるとのことなのでもう1つお弁当があるとさらにテーマに添っていたと感じます。

- ・120分はかかりすぎですね。調理は、段取り大切です。作る経験を積み、少しずつ短時間で作れる工夫を学んでくださいね。
- ・煮物や佃煮の常備菜はお勧めです。買い物に行くことにより、地元の食材のことが学べて良かったですね。

- ・お互いが日頃の感謝を込めて相手にお弁当を作り、それを交換して一緒に食べる、というコンセプトが素敵だと感じました。
- ・「姉妹と一緒に食べる時間の中でどんな会話が生まれるだろう？」と、私も兄弟がいるので、そんな妄想をしながらお弁当の写真を拝見しておりました。その雰囲気や会話の内容で、きっとおいしさも変化すると思います！

- ・おいしそうなお弁当ですが、特別感がもう少しほしいと思いました。例えば、シラスご飯を手毬ずしのような形にしたり、カボチャサラダを巾着にしたりするのはどうでしょう。フルーツの切り方も工夫すると楽しいかもしれません。
- ・レシピはもう少し詳しく書いていただいた方が、普段料理をあまりしない人も作りやすいかと思います。

[団体の部] < 1 1 作品 >

👑 <特別賞 (最多人気賞) >

作品 No. 4 「絆べんとう」(相愛大学 人間発達学部 発達栄養学科 3 回生かなれなツインズ)

(団体紹介) 共通の大学、管理栄養士になるという夢を持つ双子の姉妹です。夏休みの期間を利用して、コンセプトを考え何回も試作を行い、完成しました。

試作は自宅で行い、具体的な改善案を遠慮することなく、言い合い納得のいくまで日々考えていました。

(コンセプト) 母の誕生日のランチに、日頃の感謝の気持ちをお弁当に込めて作りました。双子を 21 年間育てることは、かなりの苦勞があったと思います。私達も大人の仲間入りをし、少しずつ恩返しをしていきたいと思い、お弁当を考えました。母も今年で 50 歳になります。骨粗しょう症予防となるカルシウムが多く含まれるおかずを作り、これからも健康に過ごしてもらいたいです。

(使用した近畿の食材)

有機農産物：玉ねぎ(兵庫県)、小松菜(大阪府)

その他の食材：のり(兵庫県)、ちりめんじゃこ(大阪府)、卵(大阪府)

(レシピ) 詳しくは[ホームページを参照](#)

塩おにぎり、小松菜とちりめんじゃこのおにぎり、餃子カップのスクランブルエッグ、ミートボール、タコさんウインナー、ブロッコリー、パイナップルのミルク寒天

(作成時間) 30 分



<審査コメント>

- 双子のお 2 人をイメージして作られたのですね。左右対称に配置されたおかずが可愛らしく、ほっこりします。
- 近畿圏の産物をはじめ、骨の健康を意識した食材選びもいいですね。お母さまも喜んでくださることでしょう。
- 時短に配慮した作り方は、初心者の方にも嬉しいはず。レシピもわかりやすく書けています。
- ただ、寒天が仕切りなく盛り付けられていたり、トマトがカットされているなど、水気による影響が心配です。また、もし自宅外で召し上がるのなら、フタがキッチリできる配慮も必要です。

- 開けるとお 2 人の気持ちが詰まった盛り付けとカルシウムたっぷりのメニューでお母さまも喜ばれるお弁当に仕上がっています。

- 調理工程も初心者の方でも作りやすいレシピになっていて良かったです。
- デザートの間に仕切りがあると味も混じらず一緒に盛りつけても気にならなかったと思います。

- ファーストフードや、レトルトや、冷凍食品があふれる昨今、手作りのおばんざいの常備菜を活用して、ご飯に合う根菜類の煮物などが入ると栄養バランスも良いし、ほっこりできるお弁当になる。

- このお弁当は、野菜が不足です。

- 餃子カップのスクランブルエッグなど、見事に兵庫県と大阪府の食材を掛け合わせて作られており、高く評価させていただきました。そこまで辿り着くまでに何回も試作を重ねる中で、どのようにお弁当アイデアが変化していったのか、その過程もとても気になりました！

- 見た目も可愛らしく、写真を見てほっこりとした気持ちにさせられました。

- 時短や洗いものを減らすための調理上の工夫が見られました。

- 盛り付けも左右ツインになっていて良いですね。

- レシピが 3 行レシピで読みやすく、見た目がかわいらしいお弁当なので、今まで料理に興味のなかった人でもお弁当を作るきっかけになるかもしれません。

[団体の部] < 1 1 作品 >

作品 No. 5 「OL 秋野菜弁当」(相愛大学 人間発達学部 発達栄養学科三回生 花組)

(団体紹介) 同じクラスの学部学科で仲良くしてる二人組です。一度経験としてやってみたかったので参加しました。リモートで話し合いながら、試作を作って完成させて、実際に実習がある忙しい朝に作ってお昼休憩の時に食べました。

(コンセプト) 昔、OL 時代のお母さんがこの日のために準備していたプレゼン発表の日で、繰り返しミスがないかを確認しながら朝を過ごしていたため、成功させるためのゲン担ぎとして好きな食材を使って作っていたお母さんのお弁当のレシピを元に作り、お母さんの好きな秋の旬の食材で主に地元の有機産物を使った忙しい朝でも簡単に作れるちょっとした日の気合い弁当です!

(使用した近畿の食材)

有機農産物: レンコン、ブロッコリー、夏秋トマト、
夏秋きゅうり、レタス(全て羽曳野市・大阪府)

その他の食材: 鶏ささみ(大阪市中央区・大阪府)、
卵(富田林市・大阪府)

(レシピ) 詳しくは[ホームページを参照](#)

2種類のおにぎりボール型、砂糖の入った卵焼き、

鮭、大豆水煮サラダ、れんこんと鶏ササミのマヨ味噌和え(味噌は減塩のもの)、切り抜きにんじん

(作成時間) 30分



< 審査コメント >

- ・彩り豊かで、確かに気合いが入りそうなお弁当ですね。
- ・近畿の食材を上手く使っており、栄養バランスもよいです。
- ・時短への配慮もあり、レシピもわかりやすく書けています。材料の分量をキチンと明記すると、さらに作りやすいレシピになるでしょう。
- ・レタスやカットしたトマトの利用は、水気がでて、衛生面でのリスクが高まる可能性があるので避けた方がよいでしょう。
- ・秋が旬の野菜が使われていますが、より秋らしさをアピールするのなら、にんじんをモミジに型抜きしたり、キノコをあしらってもよいでしょう。

- ・植物性たんぱく質も使い、魚やお肉など色々なたんぱく質源が摂れ、野菜で彩りもよく、OL の人が頑張る日にぴったりのお弁当に仕上がっています。
- ・実際忙しい日に作って、学校で食べたとのことで華やかで品数もありながら、働く人でも負担がなく作れることも分かってとても良かったです。

- ・地元の食材を意識して使っている。秋野菜弁当というテーマにかける献立ですね。
- ・主菜にしっかりインパクトのある秋野菜を使用してほしい。
- ・30分で作れたのは、手際よく、素晴らしいです。
- ・彩もきれいです。秋野菜の煮物などあれば、もっと高評価です。

- ・コンセプトが素敵ですね。お母さまのお弁当レシピをどのように変化させたのか、その過程もとても気になりました!
- ・おにぎりのお米もこだわられているのが、とても良いなと思いました。
- ・カリカリ梅・ワカメとしらすと相性の良いお米にしようというこだわりを高く評価しています。
- ・彩りも綺麗で素晴らしいです。

- ・短い時間で彩りよくできていますが、もう少し“特別な日のお弁当”という感じがほしいです。
- ・レシピは分量を入れ、作り方は①②③…と箇条書きにすると見やすくなると思います。

[団体の部] < 1 1 作品 >

作品 No.6 「あなたのスタート応援弁当！」（畿央大学 ヘルスチーム菜良 2022）

（畿央大学 健康科学部 健康栄養学科 3回生、1回生）

（団体紹介）同じサークルで活動する3回生と1回生のグループです。相談してテーマを決めたり、彩りを意識したお弁当にすることを決めたりするところから始めました。

（コンセプト）「新学期のスタートに食べるお弁当」をテーマに考案したお弁当です。新学期が始まる日は、様々な行事や友人との交流などで心踊る気持ちや、勉強や部活動を頑張ろうと新たに意気込む気持ち、しっかりやっていたかなという不安な気持ちなど、あらゆる気持ちが入り混じっていると思います。そんな新学期を、色とりどりで栄養素も豊富に含まれた、おいしいお弁当と共にスタートし、明るい気持ちで学生生活を過ごしてほしいという願いを込めました。

（使用した近畿の食材）

有機農産物：ミニトマト（奈良県）、にんじん（奈良県）

その他の食材：サニーレタス（大阪府）、玉ねぎ（兵庫県）

（レシピ）詳しくは[ホームページを参照](#)

コーンのお花、そうめんコロッケ、オクラのお浸し、にんじんしりしり、トマトと玉ねぎのマヨネーズ焼き

（作成時間） 90分



< 審査コメント >

- ・お弁当箱にキッチリと詰められており、彩りへの配慮も感じられます。
- ・揚げ衣に三輪そうめんを使用している所も、ご当地の食文化を反映していて楽しい仕立てです。
- ・オクラのお浸しは時間が経つと退色してしまいます。何かワンポイントになる鮮やかな緑の食材を添えれば、さらに「気分上がる」お弁当になるでしょう。

- ・レシピはわかりやすく書いていますが、食材の分量を明記すると、より作りやすいレシピになります。
- ・サニーレタスの仕切りは水分が出るため、避けた方がよいでしょう。
- ・マヨネーズやめんつゆなどを使って手軽にできる作り方で華やかな中に手軽さがあるのもいいと思う。
- ・コロッケの衣もそうめんを使って食感が良く仕上がっているのでもっと楽しんで食べられるお弁当になっていると思います。
- ・学年を越えて一緒に作ったところでも色々意見が出しあえて良かったと思います。

- ・かわいく盛り付けている。
- ・このメニューも根菜類や野菜が不足している。
- ・コロッケは揚げ過ぎていて、硬そうである。
- ・彩りも、鮮やかに見せる工夫が必要である。

- ・「そうめんコロッケ」を初めて知りました…！奈良県の三輪そうめんを衣として使われているのですね、とってもおもしろいです。彩りもとても意識されていて、写真を拝見しながら華やかで気分も上がるお弁当でした。
- ・コーンのお花は子どもでも簡単に作ることができそうで、食育的な観点からも良いなと思いました！

- ・作品は、おそらく「新学期に食べる一人分のお弁当」を想定されたと思うのですが、例えば「新学期（門出）を家族や仲間と一緒に祝う（応援する）お弁当」とすれば、サブテーマの“特別な日”により近いお弁当になると思います。
- ・衣にそうめんを使ったコロッケは試してみたいと思いました。
- ・レシピに分量がある方が作りやすいと思います。

[団体の部] < 1 1 作品 >

作品 No. 7 「サクッとおいしい! V.O.S 弁当」(羽衣国際大学 人間生活学部 食物栄養学科はごキャスチーム)

(団体紹介) 羽衣国際大学 人間生活学部 食物栄養学科です。年齢バラバラの6人が集結しました。私たちは、年齢・体調・症状などに応じた食事管理などを学び、どのようにすれば楽しく食べてもらえるのかを日々追求し勉強に励んでいます。

(コンセプト) 9月19日「敬老の日」に普段なかなか会えず直接伝えにくい祖父母への感謝の気持ちをお弁当に込めました。

(使用した近畿の食材)

有機農産物：オクラ(奈良県)、ピーマン(京都府)、大葉(和歌山県)

その他の食材：お米(滋賀県)、なす(大阪府)、玉ねぎ(淡路島)、かぼちゃ(和歌山県)、梅干し(和歌山県)

(レシピ) 詳しくは[ホームページを参照](#)

とうもろこしひじきご飯、サクッと!揚げない天ぷら、ツナのオイルを活用! ?ピーマンのツナ和え、塩分控えめ!かぼちゃと玉ねぎのサラダ

(作成時間) 30分



< 審査コメント >

・近畿の農産物を軸に野菜を120g以上使い、調理を工夫するなど、V. O. S.を意図し、よく考えられたメニュー構成です。レシピもわかりやすく、材料の分量もきっちり明記されています。

・彩りは黄色が基調で、ビジュアル的にはややメリハリが乏しく感じられます。鮮やかな赤や緑色の差し色を加えると引き締まり、さらに美味しそうに見えるでしょう。

・また、他のおかずの水分で、折角の衣の食感を損なわないよう、そしてキッチンとフタができるよう、盛付けには配慮が必要です。

・時間が経ってもサクとした揚げない天ぷらがとても気に入りました。

・調理法も工夫されていてツナの油を使用したり、焼く天ぷらなど脂質の摂り方を考えられた調理法で良かった。

・敬老の日に向けてとのことなので、もう少したんぱく質量があるとさらにフレイル(加齢により心身が老い衰えた状態)予防にも良かったと感じます。

・VOS 作戦、とても良いです。野菜たっぷり、油、塩控えめ。生活習慣病予防に役立ちます。健康長寿のために広めてください。今後増えてくる高齢者向き弁当は喜ばれますし、将来きっと役立ちます。

・赤い食材、根菜の煮物、あえ物など入るともっと良くなります。

・盛り付けの配置など、デザインも取り入れてください。

・「揚げない天ぷら」の工夫点がとても良いなと思いました!油を抑えるだけでなく、マヨネーズが使用されている工夫があることで、お弁当作りで難しい「冷めてもおいしく食べられる」をクリアされていて、高く評価させていただきました。

・おじい様とおばあ様への感謝の想いがグッと伝わってくるお弁当でした。

・敬老の日なので、エビなどの縁起物を入れたり、お祝い膳のように仕上げれば、もっと“特別な日”のお弁当になると思います。

・米、カブ、レンコンなどで白色をもう少し増やせば見た目がすっきりと美しくなると思います。

・マヨネーズを使った揚げない天ぷらは、カロリー控えめ、食感もよく、調理や後片付けも楽な、良いレシピだと思います。

[団体の部] < 1 1 作品 >

👑 【グランプリ】

作品 No. 8 「夏の風物詩 夕涼み弁当」(相愛大学 人間発達学部 発達栄養学科 2年「おとぼけトリオ」)

(団体紹介) 大学で同じクラスの料理大好き三人組です！昨年度の近畿農政局お弁当コンクールはそれぞれ個人で応募しましたが、今年は団体でアイデアを出し合って一つのお弁当を作りました！

(コンセプト) お盆に親戚が集まった時に子どもたちが楽しめるお弁当です。集まった大人は会話に花を咲かせ、食事を楽しみますが、子どもたちもそんな新鮮な気持ちを楽しんで貰えるように、可愛い見栄になるように作りました。

(使用した近畿の食材)

有機農産物：人参、茄子、ししとう、椎茸、さつまいも、きゅうり、トマト (以上、和歌山県)、かわれ大根 (大阪府)

その他の食材：卵、梅干し(全て和歌山県)

(レシピ) 詳しくは[ホームページを参照](#)

天ぷら、冷しゃぶ、卵焼き、そうめん

(作成時間) 45分



< 審査コメント >

- ・和歌山産の食材を多用し、メインテーマに沿った構成になっています。
- ・遊び心と季節感に溢れた可愛い仕立てで、子どもさんも喜ぶでしょう。口の大きさによって食べやすいサイズがあるので、何歳ぐらいの子どもを対象にするのかは、シュミレーションした方がよいでしょう。
- ・レシピは、材料の分量を書き添えると、よりわかりやすくなります。
- ・水分がある野菜がカットして用いられているのは気になりますが、持ち歩きを前提にしていけないので、その点は指摘対象外としました。

- ・とても華やかで、家族が集まる中、子どもたちが蓋を開けた瞬間に喜ぶ顔が想像できました。
- ・卵焼きやそうめんの一工夫で食欲をそそったり、食べやすかったり、子供だけでなく大人も喜ぶお弁当に仕上がっています。
- ・涼しさも感じるお弁当で、食材も楽しめてとてもいい仕上がりになっています。

- ・てんぷらや、そうめんは、作りたてを食べないと、べたついたり、くっついたり、伸びたりするので、お弁当には向かない。
- ・献立に工夫があり、出来立てなら、食べてみたいと思う。
- ・作成時間は、妥当である。
- ・麺つゆのジュレは、時間たつと緩くなると思われる。

- ・お盆という親戚が集まってくる特別な日に、食事の時に子どもたちが大人と一緒に楽しめるように考えられたコンセプトがとても良いなと思いました！
- ・見た目が本当に可愛らしく、それだけでなく、野菜も食べやすくなるように装飾等も工夫されていて、高く評価させていただきました。
- ・オクラを入れた卵焼きは私も真似してみたいです。

- ・オクラの模様の卵焼きや金魚のプチトマトなど、ひと手間かけて子どもを惹きつける工夫がされています。
- ・めんつゆをジュレにしてお弁当にそうめんを詰めるアイデアも良いと思います。
- ・45分という調理時間でここまで仕上げられていて、分担・協力がうまくできていると思います。
- ・近畿の有機農産物をふんだんに使っている点も良いと思います。

[団体の部] < 1 1 作品 >

作品 No.9 「コロコロッ！親子でピクニック弁当」（羽衣国際大学 食物栄養学科 ハッスルマッスルチーム）

（団体紹介）羽衣国際大学 食物栄養学科2年

（コンセプト）子供と一緒に楽しく簡単に作れるお弁当です。一緒に朝早め起きて、一緒に作って、一緒に公園で食べることをイメージしました。材料は、親子二人分です。見た目も可愛くコロコロッとしていて一口で食べることが出来ます。

（使用した近畿の食材）

有機農産物：人参、ほうれん草、プチトマト（以上、京都府）、かぼちゃ（滋賀県）

（レシピ）詳しくは[ホームページを参照](#)

コロコロ 2 種の味変おにぎり、彩り野菜の肉巻き、コロコロポテトサラダ、たこさんウィンナーとうずらのゆで卵、添え野菜

（作成時間） 50分



< 審査コメント >

・親子でお弁当作りの過程も楽しむというコンセプトがいいですね。作りながら地産地消の話などをしてあげると、何よりの食育になるでしょう。彩りが鮮やかで、形も可愛らしく、子どもさんの満足度も高そうですね。調理工程が簡単なのも、良いポイントです。

- ・レシピは分かりやすく書けています。
- ・栄養バランスとしては、やや糖質が多いのではないのでしょうか。
- ・水分が出やすいレタス系は避け、フルーツは、しっかりと仕切りをした方がよいでしょう。ウィンナーとフルーツが1個ずつしかないのが気になります。

- ・子どもと一緒に作るというコンセプト通り、こどもが好きな丸める工程がたくさんで飽きずに一緒に作れると思います。
- ・野菜もたっぷり使われていて、食材への興味も持てるお弁当に仕上がっていてとても良かったです。
- ・何歳の子もかによりますが、レモンは少し酸味がきついかと思います。少し違うおかずを入れても良かったかもしれません。

- ・ピクニックなら、ふたを開けた時に、もっと楽しくなるような工夫が必要です。ピクニック弁当とは思えません。
- ・盛り付けの工夫もないし、野菜も不足で野菜の献立も加えて、彩の工夫も必要です。
- ・地元の食材や旬を意識して、学んでくださいね。そうしたら、いろんな献立のヒントがありますよ。

- ・お弁当の写真を見て、まさに「コロコロッ！」という印象を受けて、とても可愛らしいお弁当だと思いました。
- ・親子で一緒に作れるように数々の工夫がされており、高く評価させていただきました。
- ・また、菌の繁殖というお弁当ならではの課題に対しても、梅干しを活用してうまく対応されていて素晴らしいと思いました。

- ・肉巻きとポテトサラダで共通の野菜を使い、食材を残さないようによく工夫されています。
- ・レンジを活用したり、子どもが主体で作ることができるお弁当なので、料理初心者の人にも挑戦しやすいと思います。
- ・レシピは分量の記載があり、挑戦しやすいと思います。

[団体の部] < 1 1 作品 >

作品 No. 10 「合格おめで当」(和歌山信愛大学 教育学部 子ども教育学科)

(団体紹介) 大学でいつも一緒の元気溢れる仲良し4人組です。同じ夢に向かって切磋琢磨しながら無事それぞれが希望する職への就職が決定しました。それを機に、記念となるお弁当を作ろう!と集まり、お弁当を作成しました。

(コンセプト) お祝いということで、蓋を開けると、わぁ!と驚き、気分が上がるような華やかな見た目になるように意識しました。

(使用した近畿の食材)

有機農産物: 有機栽培: 米 (滋賀県)、
特別栽培: 南高梅 (和歌山県)
その他の食材: ぶどう、ひめじ、高菜、しらす、
湯浅醤油 (全て和歌山県)

(レシピ) 詳しくは[ホームページを参照](#)

そばろおにぎり、めはりずし、ひめじのフライ、人参とインゲン肉巻き、オクラのちくわ包み

(作成時間) 60分



< 審査コメント >

- ・地域の食材を多用し、和歌山大好き!!という気持ちが伝わってきます。
- ・郷土料理のめはり寿司が盛り込まれていたり、ありがちな魚ではなく、地魚の「ひめじ」を使っているのも好印象です。
- ・彩りもよく、確かに気分が上がりそうですね。
- ・仕切りもキッチリと施され、味移りや衛生面での配慮も伺えます。ただ、要冷の練り物は、傷みやすいので注意しましょう。また、フタがキチンと締められるような盛付けを心がけましょう。
- ・レシピは、材料の分量を書き添えると、よりわかりやすくなります。

- ・おにぎりやめはり寿司とご飯の味がすべて違って楽しみながら食べることができます。
- ・おかずもそれぞれ調理法が違い味付けも楽しみながら食べることができとても満足感のあるお弁当に仕上がっています。
- ・和歌山の食材が詰まったお弁当で地元愛も感じ、華やかですが作り方も難しくなく作りやすい仕上がりになっています。

- ・ふたを開けた時、「わーきれい!」と食べたくなるお弁当です。
- ・色彩も良く、バランスよく、きれいに、盛り付けられています。
- ・野菜の献立が入ればもっと良くなりますね。おめでとうというメッセージが伝わってきます。
- ・エビフライを、もっと中心に盛りつけ、主役として目立たせるとよいです。

- ・見た目の部分にたくさんのこだわりを込められているように感じました。特に、人参とインゲンの肉巻きについては、市松模様が意識されており、その模様の意味合いもしっかり結びつけられており、味覚的なおいしさだけでなく、心も晴れやかに、よりおいしく楽しめそうなお弁当です。写真を拝見しながら私も気分が上がりました!

- ・見た目が華やかで特別感があります。お祝い膳らしく、お弁当に意味(途切れることなく発展する)を込めているところも良いと思います。
- ・煮る・焼く・揚げる・ゆでるの調理法を組み合わせられているので、味や栄養のバランスも良く、最後まで飽きずにおいしく食べられるお弁当だと思います。
- ・役割分担やレシピの分量が知りたかったです。

[団体の部] < 1 1 作品 >

作品 No. 11 「ハッピー弁当」(ツインズ) (東京理科大学 3年)

(団体紹介) 東京理科大に通う双子姉妹の作品です。
(コンセプト) お母さん、お父さんへの日頃の感謝を込めたお弁当

(使用した近畿の食材)

有機農産物: 梅干し (和歌山県)

その他の食材: 玉ねぎ(兵庫県)、九条ネギ(京都府)

(レシピ) とうもろこしご飯にケチャップを混ぜ、にんじんにツナ缶を加え炒め、ブロッコリーとオクラを茹でオクラには梅をあえる。カボチャを時短のため電子レンジで加熱しマヨネーズとあえる。玉ねぎと九条ネギを入れた炒め物を作る。

(作成時間) 30分



< 審査コメント >

- ・野菜がしっかりと摂れるお弁当ですね。
- ・ご両親への感謝の気持ちや、健康への配慮が伝わってきます。近畿圏の食材をより積極的に取り入れると、さらに充実した内容になるでしょう。
- ・仕切りがないので、味移りや移動中におかずが混ざってしまったり、偏ったりする可能性があります。盛付けを少し工夫してみましょう。
- ・初心者の方にも、作りやすいメニュー構成だと思われます。初めてさんに、ちゃんと作っていただくためにも、レシピをもう少し丁寧に書くようにするとよいでしょう。

- ・ご両親へのお弁当とのことで野菜もたっぷり并使用されていて、さらにボリュームもあり満足感のあるお弁当に仕上がっています。
- ・調理も簡単で作りやすいので普段に手軽に作りやすいお弁当です。
- ・かぼちゃサラダは丸めずにそのままゴロゴロと盛り付けると隙間なくお弁当を持ち歩いても動かなかったかなと思います。

- ・お父さん、お母さん向けのお弁当なら、根菜の煮物や、あえ物、佃煮など、献立に入れると喜ばれる。
- ・彩に乏しいので、赤い色の総菜が加わると、全体のバランスが良くなる。
- ・このお弁当は、若い人向きに作られたようで、ハッピーを感じられる献立の工夫が欲しい。

- ・お父さまとお母さまへの感謝を込められたお弁当というコンセプトがとても素敵です。
- ・食材選びや調理方法について、どのようにこだわられたのか気になりました！にんじんやブロッコリー、かぼちゃなど、彩りが豊かになるように工夫されている点も素晴らしいと思います。
- ・食べるシチュエーションなども工夫されると、より楽しめるお弁当になりそうですね。

- ・特別な日のお弁当というよりは、特定の人のための普段のお弁当のように思いました。
- ・ご両親への感謝を込めたコンセプトは素晴らしいと思います。例えば、ご両親お二人でシェアできるサイズのお弁当箱に、おかずをそれぞれ2個ずつ対になるように詰めれば、特別感が出て華やかになるように思います。