



# 【近畿農政局】学生おべんとうコンクール2021

「学生が作る、近畿の食材が入ったお弁当！」  
若い千カラで食育の環をひろめよう！～地元の食材でお弁当づくり～

## 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] 13作品

[団体の部] 10作品

令和4年3月

農林水産省

## [個人の部] 13 作品

1. 作品 No.1 スマイル弁当 (東大阪大学短期大学部 みんな)
2. 作品 No.4 野菜たっぷりキンパ弁当 (龍谷大学 木村)
3. 作品 No.10 秋の味覚弁当 (相愛大学 高橋亜沙美)
4. 作品 No.17 レンジで簡単! 緑黄色野菜を使った彩り弁当 (羽衣国際大学 S.K)
5. 作品 No.40 野菜が主役! ヘルシー! 家庭菜園弁当 (平安女学院大学 平安女子)
6. 作品 No.69 片手でパクパク! パパッと弁当 (相愛大学 原田玲奈)
7. 作品 No.74 やっぱりイチばん! 近畿のふるさと料理弁当 (相愛大学 原田佳奈)
8. 作品 No.103 愛の詰まった腸活お弁当 (相愛大学 藤原 野々香)
9. 作品 No.105 自然の恵み和歌山いなか暮らし弁当 (相愛大学 中村 心音)
10. 作品 No.106 うまいもんいっぱい! 大阪詰め込み弁当 (相愛大学 やっしー)
11. 作品 No.107 2年分の思いを乗せて! 兵庫味わい弁当 (相愛大学 村上 尚也)
12. 作品 No.110 京都発! 彩アスリート弁当 (京都栄養医療専門学校 瀧井 結貴)
13. 作品 No.111 歯と骨を健康に! カルシウムたっぷり弁当 (相愛大学 野崎 愛恵)

## [団体の部] 10 作品

14. 作品 No.9 五感くすぐり美菜弁当  
(羽衣国際大学 人間生活学部 食物栄養学科 いっちょまえチーム)
15. 作品 No.10 近畿を表現! 手毬弁当  
(淑徳 A チーム)
16. 作品 No.11 パンダさんと一緒に免疫力 up!! 弁当  
(羽衣国際大学人間生活学部食物栄養学科パンダチーム)
17. 作品 No.13 海外旅行気分を味わっちゃおう! ピクニックで女子会弁当  
(梅クラブ)
18. 作品 No.14 日和弁当  
(近畿大学ヘルスチーム菜良)
19. 作品 No.15 百人一首 in 奈良弁当  
(奈良女子大学ヘルスチーム菜良)
20. 作品 No.17 栄養満点◎近畿の彩弁当  
(畿央大学 健康科学部健康栄養学科(畿央 nutrition egg team・食育ボランティアサークル))
21. 作品 No.25 KYOTO 四季弁当  
(京栄校 石川ゼミ)
22. 作品 No.26 近畿の食材を白だしで美味しく弁当!!  
(羽衣国際大学人間生活学部食物栄養学科『お弁当大好きガールズ』)
23. 作品 No.27 目でも楽しめる彩り弁当  
(相愛大学発達栄養 B)

※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 2021 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：1】作品No.1 スマイル弁当  
(東大阪大学短期大学部 みんな)

コロナ禍で、私たちの生活は変わってしまいました。今もなお、少しずつおさまってきてはいるが、まだまだ油断出来ない状況です。私は、コロナ禍になる前の生活を送りたいです。だからこそ、今回このお弁当コンクールで以前のように毎日笑顔で幸せな日々を送れますようにという願いをこめて『スマイル弁当』を考えました。そしてこのお弁当を見て少しでも心がホットしてもらえたら嬉しいです。

使用した近畿の食材：ブリーツレタス（京都府）、黒枝豆（兵庫県）

作成時間：1時間30分



- ・ 笑顔が大事ですね。これを食べると、笑顔にならない人はいないでしょうね。9人（匹）もの笑顔があり、インパクトがありました。
- ・ ふたを開けた時に、思わず笑顔になるようなお弁当ですね。ひとつひとつの「顔」に個性があって、楽しさが伝わってきます。黒大豆の枝豆も効果的に使われています。
- ・ もう少し近畿の食材の種類を増やすと、より豊かな地域性をアピールすることが出来ると思います。
- ・ 玉子料理が2品など、元気カラーの黄色が多く配置されていますが、緑の野菜をもう1品加えると、見た目も栄養バランスも、さらによくなるでしょう。
- ・ 初心者でも作りやすいよう、時短の工夫もしてみてくださいね。
- ・ 近畿の農産水産物・食材が少ないのが残念です。全体の中で卵を使う量が多いので、卵が近畿のものであれば、良かった。
- ・ お弁当の蓋を開けた瞬間、笑顔になれるお弁当でコロナ禍「毎日笑顔で幸せな日々を送れますように」という想いを込めたとのことであまり表現できていると思います。
- ・ ちくわを利用して簡単に作りやすい工夫がされていたり、ゆで卵など手軽に作れるものがあり、料理が苦手な人でも作れると思う。根菜やたんぱく質もしっかりと摂れるお弁当になっています。
- ・ お弁当箱のふたを開けた時に、かわいいと思えるが、近畿の食材が少ないですね。炭水化物とたんぱく質が多くて野菜が少ないですね。おにぎりの具材は何でしょう。昆布や梅干しなら合いますね。時間も1時間半はかかりすぎです。料理は段取りが大切で、煮物などは前日に作ったほうが味がしみこみます。冬なら作り置きすることによりもっと短時間で作れます。このお弁当には緑の野菜が足りません。盛り付けも卵、ご飯、芋が目立って、主菜、副菜が目立ちません。仕切りや、パック、ケースを使って味が混ざらないように工夫してください。
- ・ まず一目見て「かわいい！」と心の中で叫びました！そして思わずスマイルになってしまった自分がいて、みんなの狙い通りですね（笑）。
- ・ 例えば、コロナ禍で黙食に頑張っている子どもたちもこんなお弁当を食べられたら気分がウキウキするし楽しいだろうなあと妄想しておりました！
- ・ あとは、ブリーツレタスと黒枝豆という近畿の食材を使ってくさっているのでもっと目立たせるとより良くなるだろうなと思いました！

## 【グランプリ】、<おいしそうで賞>

### 【個人の部：2】作品No.4 野菜たっぷりキンパ弁当 (龍谷大学 木村)

今回私が作ったお弁当はキンパをメインとしました。キンパとは韓国風海苔巻きのことです。ゴマ油と塩で味付けしたご飯に人参、卵、キュウリなどの具材を入れて海苔で包んだ料理です。炭水化物、野菜、肉をバランスよく摂ることができます。

また、食材は滋賀の道の駅で売っていたものを用いました。

「食の五色」である白、黒、赤、緑、黄を意識して鮮やかで美味しそうに見えるように工夫しました。

使用した近畿の食材：米（滋賀県）、卵（滋賀県）、日野菜漬け（滋賀県）、ピーマン（滋賀県）、菜の花（滋賀県）

作成時間：1時間



- ・ お弁当というと、主菜が多くなりがちですが、副菜を多くとれる工夫ができており素晴らしいです。見た目もよく、お弁当をあけた瞬間「わぁ！」となりそうです。今すぐ食べたいなと思いました。
- ・ オール滋賀の食材を使い、色鮮やかに美しく盛り付けられています。
- ・ 「食の五色」を意識した構成で、テーマ性もはっきりとしています。
- ・ 玉子焼やキンパの仕上がりもきれいで、日頃から料理を作り慣れている印象を受けます。
- ・ 野菜やたんぱく質源も充実していて、栄養バランスもよいようです。
- ・ キンパの人気は高まっており、作り方を知りたい方も多いのではないのでしょうか。一方、初心者や料理が苦手な方には、ややハードルが高いように思われます。
- ・ 滋賀県産の食材をふんだんに使い、華やかで、不足しがちな野菜がたくさん食べられるお弁当に仕上がっていて、栄養のバランスも良く仕上がっています。キンパにすることでご飯と野菜と一緒に食べられるので冷めたご飯も食べやすいと思います。キンパの卵焼きと1口大の卵焼きが同じで、ロスもなく食べられる点もいいと思います。仕切りをレタスを使っている点も華やかさと野菜の摂取ができいい点と感じた。ピーマンの肉詰めなど一般的に作りやすいメニュー、巻くと作れるキンパで作りやすいメニューだと思っています。
- ・ 滋賀県の食材を道の駅で購入してふんだんに使っている。キンパは韓国の海苔巻きであるが、栄養のバランスが良く、色彩も美しい。赤、黄色、緑、白、黒の5色を意識して完成されていて、ふたを取った時に感激できそうである。しかし全体を見ると柔らかい料理が多く、歯、顎を使って食べられるおかずも入れると美味しさが増す。テクスチャーも美味しさの要因の一つである。この場合、鶏のから揚げとか入れると合うのではと思われる。
- ・ キンパですね！個人的な理由ですが、好物なので興味を惹かれました！
- ・ とっても色鮮やかで、近畿の食材もバランス良く使われていて素敵です。
- ・ 例えば、子どもたちと一緒に作るのも楽しそうだなと感じました！色んな野菜を楽しく巻きながら作れそうで、キンパをテーマに食育イベントとしてどこかで開催してみたいです。
- ・ そういった意味でレシピやコツをぜひ教えていただきたいと思いました！



## <かんたんで賞>、<特別賞（最多人気賞）>

【個人の部：4】作品No.17 レンジで簡単！緑黄色野菜を使った彩り弁当  
(羽衣国際大学 S.K)

全てがレンジでできる時短レシピです。肉巻き野菜は実際フライパンで作ると20分かかりますが、電子レンジでは5分と簡単に作れます。その他、パプリカのマリネ 赤、黄、かぼちゃの煮物 橙、枝豆 緑、梅干し 赤 を使用した混ぜご飯を作ることによって彩りを意識しました。コロナ禍でグレーな気持ちが続いていますが、色とりどりの緑黄色野菜を使ったお弁当で気持ちを晴れやかにできたら良いと思いこのお弁当を作りました。

使用した近畿の食材：お米（兵庫県産）、サニーレタス（兵庫県産）、人参（奈良県産）、ミニトマト（和歌山県産）、梅干し（和歌山県産）、三度豆（京都府産）、枝豆（大阪府産）

作成時間：20分



- ・肉巻きを、電子レンジで作るとそんなに時短になるのですね。それはありがたいです。手間がかからない工夫をされており、お弁当として、とても良いと思いました。
- ・2府3県の食材を随所に配置し、地域性に満ちた構成で、彩りも豊かです。
- ・二色のご飯も、ワクワクさせてくれます。
- ・より美味しそうに見せるために、盛付けには、工夫が必要です。盛付けの高さがまちまちで、やや雑然とした印象を受けます。ふたを開けた時に、つぶれるおかずなどが無いよう配慮するようにしましょう。
- ・全てレンジ調理で、簡単に作れるというのは、大きな訴求ポイントです。料理の苦手な方でも、「作れそう」と思っていただけのではないのでしょうか。
- ・野菜たっぷりで彩りが良く、ごはんも梅干しと枝豆と見た目に2種類ありそうに見えるところなどとても工夫されています。
- ・すべて電子レンジでできるとのことで、料理が苦手な人でもハードルを低く感じてもらえると思います。ゆで卵をレンジで作る作り方を知らない人が多いと思うので気になります。すべてを電子レンジで作ると手順も考えないと1つのレンジで使いまわすことが難しいと思いますが20分でできるとのことなので、朝の忙しい時にもこれだけの品数のお弁当ができれば知りたい人が多いと思います。
- ・近畿5都道府県の食材がふんだんに使われていて、色彩も良い。20分で仕上げたのは電子レンジを活用して作ったからで、段取りも良く高評価である。ご飯も梅干しと枝豆の2種類にして、食感と味が楽しめるように工夫されている。主菜の肉巻きをもっと目立たせて盛り付けて高級感を出す。かぼちゃが大きいので2等分にして盛り付けると食べやすく、品も良くなる。ひよこのゆで卵はもっとスマイルに仕上げて晴れやかな気分になれるように目の表情を意識する。
- ・まず、“レンジで簡単！”という文句に惹きつけられました！個人的な理由ですが毎日忙しくてゆっくりとお弁当をつくる余裕がなく、こういった鮮やかでかつ簡単にお弁当が作れるレシピはぜひ教えていただきたいです。
- ・ごはんも2種類つくられていて、これはパッと気分も晴れやかになれるお弁当だろうなと感じました！
- ・コロナ禍でお家でごはんをつくる機会が増えましたが、ちょっと鮮やかにできるこういった工夫は本当に素敵です。

【個人の部：5】作品No. 40 野菜が主役！ヘルシー！家庭菜園弁当  
(平安女学院大学 平安女子)

友人が家庭菜園をしており、友人と一緒に収穫した野菜をあますことなく使ってお弁当をつくりました！

採れたてのさつまいも、ほうれん草、大根を筆頭に、彩りや味付けも素材の味を活かすように工夫しました！

野菜が主役になるように、メインのさつまいものまんまるコロッケにはクミンを使用し、よりパンチの効いた味わいとなっています。

にんじんと大根のきんぴらは皮も一緒に炒めることで食感もシャキットして美味しい一品です。

食材を提供してくれた友人や、普段の感謝を伝えたい先生、家族に健康を願って食べてもらいたい弁当です。

使用した近畿の食材：友人の畑から京都(さつまいも、大根、ほうれん草)、京都府(にんじん、きゅうり)、和歌山県(梅干)

作成時間：1時間



- ・ 見た目が素朴で、とても美味しそうに見えます。お友達の家でとれた、とれたての野菜美味しそうです。品数も多くて、食べることも楽しくなりそうです。
- ・ 家庭菜園の野菜を活かし、テーマに添った内容で構成されています。おにぎりも美味しそうです。
- ・ クミンを効かせたコロッケが全体の味にメリハリを与えていることでしょうか。(但し、芋を野菜に分類するかどうかは異説もあります)
- ・ 全体的に色彩に乏しい印象を受けます。緑色の野菜の加熱時間や配置を見直すと、さらに美味しそうに見えるでしょう。
- ・ コロッケは少しハードルが高いかもしれませんが、初心者にも作りやすいお弁当だと思われます。
- ・ 友人の家庭菜園で収穫を一緒にした食材で作られたお弁当はとても想いが詰まったお弁当で、周りの方に食べてもらいたいという想いが詰まったお弁当に仕上がっています。
- ・ さつまいもとクミンで収穫したてで甘さがまだのっていないさつまいもを美味しく仕上げる工夫や皮まで使ったきんぴらなど、野菜のすべてを大切に使う気持ちが伝わりました。
- ・ 野菜たっぷり野菜不足な人にもおすすめなお弁当に仕上がっていると思います。
- ・ 家庭菜園の野菜をふんだんに無駄なく使用しているところが高評価である。ヘルシーで美味しそうであるが、盛り付けがおおざっぱである。野菜が中心なので、たんぱく質が不足である。おにぎりの具材に牛肉のしぐれ煮やそばろ煮、鮭、鶏そばろ煮、など入れて栄養を補うとバランスの良いお弁当になります。野菜が多く摂れてよいのですが全体的に盛り付けが気になります。赤や緑のあしらいを使うと引き立ちます。赤や緑のピーマンや、トマト、きぬさやなどです。パセリが入るだけでも締まります。
- ・ 家庭菜園から収穫してつくられたんですね！それにあますことなく使われていて、そのコンセプトに惹かれました。
- ・ 個人的な理由ですが、私も食べものを提供してくださる方々へ感謝の思いを馳せることができたり、誰かに思いを届けられるお弁当がとっても好きですし、自分自身も過去に母親のお弁当に支えられました。
- ・ 色々な食感も楽しめそうですし、食べること自体にも飽きのこないお弁当だなと感じました！

【個人の部：6】作品No. 69 片手でパクパク！パパッと弁当  
(相愛大学 原田玲奈)

コロナウイルスと共存する社会になり、働き方が変わりつつあります。テレワークで仕事をする方に、パソコンなど作業をしながらでも手を汚さず、栄養たっぷりパパッと食べることができるようにと、お弁当を作りました。緑黄色野菜や根菜、肉、魚を中心としたおかずで、野菜やカルシウムなど、たくさんの栄養を摂ることができます。味付けにもこだわり、おにぎりには肉味噌、卵焼きには鯉節など、大阪の食文化を詰め込みました。がっつりボリューム感のあるおにぎりやれんこんの挟み焼き、甘さ引き立つにんじんグラッセやポテトサラダ、うま味の卵焼きで味に変化を持たせ、彩りよく見て楽しい、食べて楽しいお弁当に仕上げました。

使用した近畿の食材：米(滋賀県)、ミニトマト(和歌山県)、青ネギ(大阪府)、玉ねぎ(兵庫県)

作成時間：30分



- ・ おにぎらずが、食べ応えがあって良いと思いました。肉みそが合いそうです。味付けに変化をもたせて、食べる人も喜びそうですね。
- ・ 社会的環境の変化をふまえ、片手でパパッと食べられるお弁当という着眼点が素晴らしいですね。こういうお弁当を求めている方も、多くおられるでしょう。(手洗いはキッチリとしてほしいですけど)
- ・ 盛り付けもきれいです。ただ、暖色系の食材がほぼ全体を占めているので、緑色の野菜などを効果的に配置すると、より締まった印象になります。
- ・ ワンハンドおにぎらず(?)の簡単な作り方をお伝えできれば、初心者の方にも作れそうと思っていただけるのではないのでしょうか。
- ・ 野菜とお肉がたっぷりと使われていてカラフルで栄養満点なお弁当に仕上がっています。おにぎらずやピックにさしたおかずなど食べやすいと思いますが、すべて仕事をしながら食べるのは難しいのではないかと感じます。卵焼きの中に野菜が入っていたり、おにぎらずの中にも肉みそと野菜がはいっていたり、野菜がたっぷりと摂れるお弁当に仕上がっていると思います。グラッセも花形になっていて、美味しさだけでなくかわいさもあり、テレワークの合間に食べるお弁当としてとてもリラックスできるものだと思います。
- ・ 片手でパクパクがコンセプトであるがニンジンのグラッセはつまようじに刺しておき、おにぎりは具材がこぼれないように一口大にするとか、工夫が必要である。レンコンのはさみ焼きをもっと目立たせるように盛り付ける。栄養のバランスについては野菜があるようでも生野菜なので、青菜のお浸し、煮物、炒め物などを加えることによりさらにバランスが良くなる。
- ・ まず、お弁当箱から素敵ですし開けてこんなに彩豊かな中身が飛び出してくるとお昼の時間が晴れやかになりますね！
- ・ 原田さんのお弁当に込めたコンセプトにもすごく共感しました。パソコン作業中にパッと食べられるのはすごくありがたいです。
- ・ 肉味噌のおにぎりも食べたらガツンと活力をもらえそうで、レシピやコツを教えてもらってつくってみたいなど感じました！

【個人の部：7】作品No.74 やっぱりイチばん！近畿のふるさと料理弁当  
(相愛大学 原田佳奈)

近畿の郷土料理をお弁当で再現したいと思いメニューを考えました。

主食として兵庫県のたこ飯、大阪のどて焼き風とお好み焼き風、京都料理の精進料理、奈良県の柿なますを再現しました。大阪のどて焼きは本来なら牛すじ肉を使用しますが、煮込み時間がかかり、価格も高いので常備しておける麩を代用しました。お好み焼きは生地を作るのに時間がかかってしまうことや、小さく作るのが困難なため、じゃがいもを潰して丸め、ソースをぬり、鰹節をのせてお好み焼き風になるようアレンジしてみました。

もっと色んな人に郷土料理を知ってもらいたいです。使用した近畿の食材：お米（滋賀県産）さつまいも（大阪産）きぬさや（和歌山県産）ミニトマト（和歌山県産）干し柿（和歌山県産）

作成時間：30分



- ・ 近畿の食材全て入っているのが嬉しいですね。郷土料理も入って盛沢山です。じゃがいもをつぶしてお好み焼き風にすると、ヘルシーで美味しそうです。
- ・ 近畿圏の食材を使用するのみならず、5種類ものご当地料理が盛り込まれ、豊かな郷土色が演出されています。
- ・ 調理方法や食材にも工夫の跡がみられ、きっちりと考えこまれた構成になっています。
- ・ 色彩は豊富ではないものの、素材本来の色が活かされており、野菜が効果的に配置されていて、キレイに盛りつけられています。
- ・ アイテム数や調理工程が多いので、初心者は手こずるかもしれませんが、その楽しさから、作ってみたいと思われる方も多いでしょう。
- ・ 近畿の食材だけでなく、それぞれの地域の食べ方も詰まったメニューで、郷土料理が薄れていく中、触れることができるとても素敵なお弁当だと思います。
- ・ また、お弁当に向くように食材の工夫もされていて、食べる人の気持ちも考えられたお弁当です。
- ・ 初心者の方がこのお弁当を作るには少しハードルが高いかなと思いますが、作られたお弁当を食べたいと思う人は多いと思います。近畿以外に住んでいる人にもどのようなお料理があるか触れることができるお弁当に仕上がっています。
- ・ 全体にパッと見ておおざっぱである。タコ飯に京都の精進料理は合うが土手焼き風とお好み焼き風はお弁当として取り合わせが悪いように感じる。煮物は冷めても美味しいが、お好み焼きや土手焼き風は味が落ちてしまう。盛り付けを見ても量が多すぎて、タコ飯が霞んでしまっている。きぬさやの使い方も煮物側にあしらったほうが良い。おかずが大きすぎて男性向きのお弁当に良いが女性向にはおかずを小さくしてかわいく盛り付けると食べやすく喜ばれる。
- ・ 兵庫、大阪、京都と近畿の美味しいが盛りだくさんに詰め込まれていてとっても好きです！
- ・ 特にお好み焼きの工夫に強く興味を持ちました。じゃがいもを潰して丸めるというアイデアはおもしろいです。自分でも実践してみたいですし、家族や知人に教えてみたいと感じました！
- ・ 費用を抑えるために、牛すじ肉の代わりに麩が使われていたりといった工夫もあって、ちょっとお手軽に高級感のある食事を楽しめそうですね。

【個人の部：8】作品No. 103 愛の詰まった腸活お弁当  
(相愛大学 藤原 野々香)

このお弁当は腸活を気軽に始められるように作りました。最近注目を集めている腸活とは、消化や吸収など様々な役割を担っている腸内の環境を整えることです。腸活で積極的に摂りたいのが「発酵食品」と「食物繊維」です。主食のピーマンの肉詰めでは発酵食品の味噌をソースにしました。一口サイズで食べやすく、さくらかいわれを飾ることにより可愛く仕上げました。副菜はだし巻き卵にあおさを加え海藻をお弁当でも食べやすくし、ハート型に切って仕上げました。食物繊維が摂取できるきんぴらはごぼうと人参、そしてさつまいもで季節感を出しました。小松菜とエリンギの炒め物は醤油と祖父と祖母の手作り柚子胡椒で味付けをし、柚子の風味をかき寄せた仕上がりにしました。

使用した近畿の食材：お米（兵庫県産）、ピーマン（兵庫県産）、さくらかいわれ（大阪府産）、人参（京都府産）、小松菜（大阪府産）、ミニトマト（和歌山産）、ブロッコリー（和歌山産）  
作成時間：50分



- ・ ピーマンの肉詰めに、みそソースが合いそうだなと思いました。おばあちゃんのゆず胡椒がよい味をかもしだしていることでしょうか。限られた品数で、たくさんの食材を使うように工夫されていると思いました。
- ・ テーマ性に基づき、食物繊維のしっかり摂れる構成になっています。また、近畿の食材も、有効に活用されています。おじい様・おばあ様お手製の柚子胡椒の利用もホッコリとした魅力があります。ハート型の玉子焼も可愛いですね。
- ・ 盛り付けは、やや雑然とした印象を受けます。料理どうしの色移りや味移りが無いよう配慮しましょう。
- ・ おかずが充実していて、バラエティに富みながらも、初心者の方の調理意欲を引き出すお弁当に仕上がっていると言えるでしょう。
- ・ 腸活をしたけれど、どんなメニューがいいかわからないという人にぴったりなメニューだと思いました。白米がさらにもち麦などが入っているとさらに腸活に繋がったと思います。ピーマンの肉詰めには味噌ソースにしたり、卵焼きは海藻を入れて切り方を工夫し、盛り付けに可愛さが増えたり、手軽にいつものお料理が腸活になる取り組みができそうなポイントが詰まっていて、腸活をしたい人のヒントがあると思います。きのこ類や根菜、野菜がしっかりと摂れるお弁当でバランスも良く、難しい調理工程もなく作りやすいお弁当だと思いました。
- ・ 腸活弁当ということで発酵食品と、食物繊維を意識している。近畿の食材をふんだんに使っている。味噌ソースを肉詰めに使用しているが、肉詰めの肉に練りこんで、ソースは別添にして肉巻きの断面は目立たせて主役の存在感を出すと豪華さが出る。ご飯も麦や雑穀米、キヌア、豆類、など使用して食物繊維を摂れるようにする。小松菜とエリンギの炒め物も醤油のところを醤油麴を使うと旨味や風味が増す。祖父母さん手作りの柚子胡椒とよく合います。酒かすや甘酒も調味料として使用したり、料理の材料として使うとレパートリーが増えます。
- ・ “腸活” は前々から気になっていたキーワードでした！これをテーマにしたお弁当も初めてなので、まず興味を惹かれました。
- ・ 近畿の食材を色々使われているのも評価できますし、さらにおじいさまとおばあさまの手作り柚子胡椒を使われているのも気になりました、！
- ・ ご家族のこだわりが込められたお弁当は、一緒に食べながらつつい聴きたくなりますし、そういった会話を楽しめるお弁当にもなるだろうなと思いました！

## <アイデア賞>、<おいしそうで賞>

【個人の部：9】作品No. 105 自然の恵み和歌山いなか暮らし弁当  
(相愛大学 中村 心音)

私は和歌山出身で、和歌山の自然豊かさを知ってもらうためにこのお弁当を作りました。

このお弁当には郷土料理である「めはり寿司」と「ごんぱちの油炒め」が入っています。めはり寿司は和歌山県産のシラスとわさび菜をアレンジで加えました。またごんぱちとは別名でいたどりといい、山菜の一種です。

鶏肉には、意外と知られていない特産品のブドウ山椒を下味で使用しました。オクラには、和歌山でも特に有名な食べ物である梅干しを和えました。デザートとして、生産量が日本一位の柿を餃子の皮で包み、パイにしてみました。また、人参を和歌山のシンボルである梅の花に飾り切りするなど、和歌山らしさを表現しました。

このお弁当で、和歌山の自然の豊かさを知って頂ければと思います。

使用した近畿の食材：わさび菜（和歌山県）、しらす（和歌山県）、ごんぱち（和歌山県）、紀奥山椒（和歌山県）、梅干し（和歌山県）、柿（和歌山県）、人参（和歌山県）、ブロッコリー（和歌山県）、ミニトマト（和歌山県）、サニーレタス（和歌山県）

作成時間：45分



- ・ 同じ和歌山出身なのですが、知らない食材が沢山あって驚きました。ブドウ山椒、今度食べてみます。メニューが斬新で食べてみたいと思いました。
- ・ オール和歌山の食材を多用し、ご当地料理を盛り込むなど、郷土色豊かな構成になっています。また、「ブドウ山椒」などの特産品や「ごんぱち」などの利用も魅力的です。
- ・ 盛り付けも「こなれ感」がでており、野菜、梅型の玉子焼などが、彩りよく効果的に配置されています。
- ・ ただ、その「こなれ感」や、特殊な材料の使用が、初心者には難しさを感じさせるかもしれません。一方、料理構成の楽しさから、作ってみたいと思う方も多いでしょう。
- ・ 和歌山の食材と郷土料理が詰まったお弁当で、食べるだけで和歌山へ行った気分になるお弁当に仕上がっていると思います。ごんぱち（いたどり）を食べたことがない人も多いと思います。どんな味や食感かを楽しみながら食べられ、ワクワクしながらいただけます。デザートもお弁当に向くメニューに仕上がっていて、とても美味しそうだと思います。ぎゅっと詰まった盛り付けも玉手箱の様に食べる楽しみが詰まった盛り付けで詰めるのは大変だと思いますが食べる人が楽しくなるお弁当です。
- ・ すべての材料を和歌山県産で作られている。郷土料理を中心に和歌山県らしさが表現できている。めはり寿司にはアレンジして、シラスやわさび菜を使って差別化を図り、卵焼きは梅の形に、鶏肉の下味にはブドウ山椒を隠し味に使い柿のデザートは餃子の皮で包み揚げ、ニンジンも梅型にと和歌山らしさ満開である。盛り付けの色のバランスもきれいで食べたくなるお弁当である。和歌山の自然の豊かさが表現できている。
- ・ 和歌山のおいしいがふんだんに詰め込まれていて統一感もありますし、見た目が華やかで一目見て惹きつけられました！
- ・ 和歌山の郷土料理はとっても食べてみたいですし、鶏肉の味付けやオクラと梅を合わせたり、柿を餃子の皮で包むなど、あまり聞いたことがない食べ方でぜひレシピを教えてくださいました！
- ・ 見た目からも自然の恵みを感じますし、ユニークで高く評価させていただきました。

【個人の部：10】 作品No. 106 うまいもんいっぱい！大阪詰め込み弁当  
(相愛大学 やっしー)

大阪産の食材をたくさん使用し、大阪を詰め込んだお弁当ができました。

大阪といえばたこ焼き。そのたこ焼きの具材である紅しょうがとタコを使って混ぜご飯にしました。大阪の農産物である枝豆、ブロッコリー、春菊などの野菜もたっぷり詰め込んでいます。全体的に色合いも良く、不足しがちなタンパク質やビタミンも摂取できるお弁当です。

使用した近畿の食材：たこ、春菊、ブロッコリー、ミニトマト、にんじん、枝豆、米（大阪府）

作成時間：30分



- ・ たこが色鮮やかなのは、紅しょうがもいい役割をしているのですね。とてもきれいな色です。春菊、枝豆などが、混ぜられており、こどもでも食べやすくて良いと思いました。
- ・ 「大阪もん」の食材を活用し、地域性をしっかり表現できています。大阪にも、優れた野菜産地があることを伝えるメッセージ性のある構成です。
- ・ やや大人しい印象を受けますが、盛り付けもきれいです。各々の野菜が「ここに使われてるで〜」という存在感を示すと、よりアピール力が増すでしょう。
- ・ 炊込みご飯ではなく、混ぜご飯というところが、初心者でも作りやすそうですね。タコ焼きテイストというのもユニークで、紅生姜がいいアクセントになっています。
- ・ タイトルの通り、大阪産のものがたっぷり詰まったお弁当です。紅しょうがとたこの混ぜご飯の発想が面白く、普段関西以外の人にはなかなか紅しょうがを食べる機会も少ないので楽しめる味わいだと思います。大阪で作られる野菜のイメージは大阪で住んでいる人も府外の人にもイメージが少ないと思うので、大阪のPRになるお弁当だと思います。たんぱく質もたっぷりで緑黄色野菜もしっかり摂れるお弁当なので、アイデアだけでなく栄養満点なお弁当で美味しそうです。
- ・ パッと見て大阪らしさは感じない。おかず同士がくっついていて味が混ざりそうである。ショウガと、タコでたこ焼きを表現したご飯だが、このままだとタコ飯に見えるので、たこ焼きらしく青のりやカツオも使用するかこだわってほしい。おかずの盛り付けも味混ざらないように、また小さく作ってかわいく、丁寧に盛り付けてほしい。大阪らしさがもっと欲しい。
- ・ パッと見て、たこが散りばめられたピンク色の鮮やかなご飯に惹かれました。大阪名物であるたこ焼きという意味合いが込められているんですね！コンセプトが魅力的です。
- ・ 大阪の農作物をたくさん使われて統一感もありますし、テーマである“大阪詰め込み弁当”がしっかりと伝わりますね。
- ・ たこと紅しょうがのご飯は私も実際につくってみたいです。例えば子どものお弁当にもピンク色でかわいく入れられそうですね。

【個人の部：11】 作品No. 107 2年分の思いを乗せて！兵庫味わい弁当  
(相愛大学 村上 尚也)

毎年お正月になると兵庫にある祖母の家に親戚一同で集まる  
ことが小さい頃からの恒例行事でした。しかし、二年ほど前から  
新型コロナウイルスの流行で祖母の家に帰省できない状態が続  
いており、自分も祖母も寂しい思いをしていました。そこで、  
祖母の暮らす兵庫県の食材を使って、兵庫県を感じることがで  
きるような弁当を考えました。但馬ピーマンを使ったきんぴら  
や但馬わかめの簡単ナムル、甘みの強い淡路玉ねぎを使った玉  
ねぎ卵焼き。そして、この時期に収穫が始まる岩津ネギを使っ  
た塩焼き鳥など、沢山の兵庫県の食材を使っています。  
今年こそ祖母の実家に帰れるようにとお弁当に願いを込めて！  
使用した近畿の食材：淡路玉ねぎ（兵庫県）、岩津ねぎ（兵庫県）、  
但馬ピーマン（兵庫県）、但馬わかめ（兵庫県）、白菜（兵庫県）  
作成時間：30分



- ・ 今年、実家に帰ることができておりましたら、幸いです。丸いお弁当に詰めるのは、難しいかと思うのですが、バランスよく詰められていると思いました。わかめのナムルが簡単で美味しそうですね。
- ・ 兵庫県の特産品を随所に配置し、テーマに基づいた構成になっています。
- ・ 温かな思いが込められたエピソードも素敵です。
- ・ 岩津ねぎがしっかりと存在感を示しているのがいいですね。
- ・ 写真の撮り方にもよりますが、手前半分のどこかに赤などの鮮やかな色彩の食材をひとつ配置すると、より彩りよく美味しそうにみえるでしょう。
- ・ 簡単ナムルや塩焼き鳥など、初心者の方でも作りやすそうですね。
- ・ 今年こそ、おばあ様と一緒にできますように。
- ・ コロナでのおばあさまへの想いが詰まったお弁当でメニューを考えている時にも、おばあさまのことを考えて作っているところが想像でき、早く会える日が来るといいなと感じます。兵庫県の食材をたっぷり使った、味付けもお弁当にぴったりそうなものになっていて、美味しさが詰まっていると思います。卵焼きの中にたまねぎを入れることで甘さもでて美味しそうだと思いました。ミニトマトの飾り切りがお弁当を持ち歩いた時に崩れないかや水分が他に影響ないかだけ心配しました。
- ・ 兵庫味わい弁当ということで、兵庫の食材をふんだんに使っていて、兵庫愛を感じる弁当である。彩りも美しく丁寧に作られ、丁寧に盛り付けられている。おばあちゃんが住む兵庫県に、コロナで帰れないので作られたとのこと思いが詰まっている。どの料理、おかずにも玉ねぎやネギを使いピーマンやわかめを使ってその思いを込めて作られている。心に響くお弁当である。その願いが籠っていておばあちゃんも会える日を待ち望んでおられると思います。
- ・ 但馬ピーマンや淡路玉ねぎなど、兵庫県の食材をふんだんに使われていてとっても魅力的です。
- ・ 特にその背景にある、お弁当に込められた想いも素敵です。お弁当にはもちろん栄養や見た目なども重要ですが、どんなメッセージが込められているかも大事な要素だと考えています。個人的にはお弁当は“食べるお手紙”みたいなものだと思っています。
- ・ 今後も村上さんがあたたかいお弁当をつくっていかれることを楽しみにしております！

【個人の部：12】作品No. 110 京都発!彩アスリート弁当  
(京都栄養医療専門学校 瀧井 結貴)

今年は東京オリンピック・パラリンピックが開催され、スポーツの力で勇気を与えて頂いた1年でした。無観客の中、日本がワンチームとなり応援しました。コロナ禍で暗いニュースが続いていた毎日に明るい希望が見えました。今回は京都の食材を使用し、「彩アスリート弁当」を作成しました。栄養面、食材の特徴を生かす、調理の工夫、盛り付け全てに拘りました。アスリートだけではなく、食べる人が健康で元気になれるお弁当です。

使用した近畿の食材：

(弁当)

金時人参:京都(人参の塩きんぴら) / ビタミン・ミネラルで体調を整える京しる菜:京都(京しる菜と桜エビのお浸し) / 鉄・カルシウム補給で骨の強化九条ネギ:京都(肉そぼろ) / ビタミンB1・ネギに含まれる硫化アリルで疲労回復

(スープ)

京かぶら(葉も使用):京都/消化酵素で消化吸収を助ける丹波しめじ:京都/食物繊維・カリウムが豊富。腸を整え、免疫機能を高める京お揚げ:京都/タンパク質の補給、大豆イソフラボンによる骨粗鬆症の予防九条ネギ:京都/食欲促進や体温の上昇水尾ゆず:京都/ビタミンCによる抗ストレス作用。免疫力を高め、鉄の吸収も高める。コラーゲンの合成にも関与し、コラーゲンは軟骨や腱を形成\*その他黒豆は丹波産、みかんは和歌山産を使用。

作成時間：1時間



- ・ 写真撮影にも、とても工夫をされたことが伝わってきました。色鮮やかなグラデーションがよいと思いました。
- ・ 京野菜をはじめ、京都の農産物を効果的に取り入れ、構成されています。
- ・ お弁当は色鮮やかで、丁寧に仕上げられています。スープの中身も充実していますね。フルーツを意識的に取り入れているのもよいでしょう。
- ・ 画像だけでは、それぞれの食材の使用量がわからないので、アスリート食としての評価は控えさせていただきますが、しっかり勉強されて緻密に作り上げられていることが伝わります。
- ・ 見た目よりもシンプルな仕立てで、初心者にも比較的作りやすいメニューなのではないでしょうか。
- ・ アスリートにぴったりの炭水化物をしっかりと摂れ、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも摂れるバランス弁当で、彩りもいいので、アスリートの人が楽しみながらしっかり量も食べられるお弁当に仕上がっています。作り方も盛り付けも難しくなさそうで、幅広い人が作ることができ、アスリートだけでなく、普通の人にも量を減らして食べることで栄養バランスがよいと思います。京都の食材がしっかりと詰まったお弁当で、塩きんぴらで水分が出にくかったり、お弁当向きに工夫がされていてとてもいいと思います。
- ・ 京都の特産品を数多く使用してアスリートや人々が健康で元気に過ごせるようにと献立を考えているところが素晴らしい。盛り付けの彩も美しいが配色を考えてさらに美しく盛り付けられる。スープにも京野菜や京揚げや丹波のしめじ、水尾の柚子などを使って味、色、香り、栄養効果、すべてそろった弁当として高評価である。近畿の食材の健康効果、相乗効果など詳しく調べて取り入れているところが評価できる。
- ・ “食べる人が健康で元気になれるお弁当”というコンセプトが素敵です。
- ・ お弁当やスープに使われている食材一つ一つについて丁寧に栄養の解説があり、ぜひレシピやコツを教えていただき知り合いのスポーツマンに教えてみたいと感じました！
- ・ 京都の食材をメインに彩り豊かにつくられており、身体的だけでなく精神的にも元気になれる、瀧井さんのテーマに沿ったお弁当にしっかりとできて素晴らしいです。

【個人の部：13】 作品No. 111 歯と骨を健康に！カルシウムたっぷり弁当  
(相愛大学 野崎 愛恵)

カルシウムは骨や歯の形成に必要な栄養素です。カルシウムは1日に650mg以上取らなければなりません。今回私が作った弁当には470mg以上のカルシウムが入っています。

ひじきとしらすは梅と一緒にご飯に混ぜ込んでみました。大根の葉を入れた卵焼きは見た目も華やかにカルシウムを摂取できるように工夫しました。中でもししゃもはお弁当箱に堂々と詰めて目でも楽しめるようになっています。ししゃもは一匹で約50mgカルシウムが摂取できるのでカルシウムが足りない人に食べてもらいたいです。最後に祖母は高齢なのでこのカルシウムがたくさん入った弁当を食べて骨や歯の健康を保ってもらい長生きしてほしいです。

使用した近畿の食材：プチトマト（和歌山）玉ねぎ（兵庫）但馬牛（兵庫）人参（大阪）ほうれん草（大阪）ふき（大阪）大根の葉（おおさか）卵（大阪）

作成時間：35分



- ・ 脇役になりがちなししゃもをメインとしたところが、素敵だなと思いました。大根の葉を玉子焼きにいれると美味しそうです。
- ・ 大阪・兵庫を軸に、近畿圏の食材が有効に用いられています。
- ・ どーンと乗ったシシャモのインパクトが絶大です。その豪快さゆえに、盛り付けについては好みが変われるところでしょうが、テーマ性をしっかり伝える役割を果たしています。
- ・ カルシウムの吸収を高めるとされるクエン酸を含む梅を利用しているのもいいですね。
- ・ 高齢の方だけではなく、若い方にもカルシウムの摂取を意識した食事をしていただきたいですね。初心者の方にも作りやすい構成だと思います。
- ・ 1日の2/3以上のカルシウムが摂取できるお弁当は、カルシウム不足の人が多く中とても素晴らしいお弁当だと思います。ししゃものインパクトがあるお弁当は開けた瞬間にも楽しめるお弁当に仕上がっていて、混ぜご飯やおかずの彩りも栄養が詰まっている印象で見た目にも食べてもしっかりとカルシウムが摂れるお弁当です。カルシウム不足の人の普段のお食事にも活かせるメニューで気にしている方には食材の調理法を知ることができ食べながら知識も増えるメニューです。
- ・ 近畿の食材を意識しながらも、カルシウムに着目した歯と骨を健康に保つためのお弁当ということで、インパクトのあるシシャモがでんと乗っかっている。おばあちゃんに長生きしてもらいたいという願いが籠っている。材料に但馬牛とあるがどんな献立でどこに盛り付けられているのか見分かりません。高価な主菜なので、シシャモに負けないくらいの存在感を出さなくてはなりません。全体的には美味しそうな彩りで栄養バランスも良いが盛り付けが気になっています。シシャモの盛り付けに工夫が必要です。
- ・ カルシウムをテーマに作られたんですね！おじいちゃんおばあちゃんだけでなく、例えば一人暮らしの若者もカルシウムは不足しがちなので、こういったお弁当はすごくありがたいと感じました！
- ・ 何より、470mgものカルシウムがこのお弁当を食べることで取ることができるんですね。卵焼きに大葉を入れるなどちょっとした工夫で手軽にカルシウムが取れるようになっていて、ぜひコツなどを教えていただき、私の祖父母にも伝えたいと思いました。

## < 準グランプリ >、< 特別賞（最多人気賞） >

〔団体の部：1〕 作品No.9 五感くすぐり美菜弁当

(羽衣国際大学 人間生活学部 食物栄養学科 いっちょまえチーム)

団体紹介：羽衣国際大学 人間生活学部 食物栄養学科の2年です。私たちは、食で人を笑顔にできる管理栄養士を目指しています。健康と疾病の予防・治療を目的とした食育や栄養マネジメントについて学び、人々の健康づくりをサポートできるよう、日々勉強に励んでいます。

使用した近畿の食材：キャベツ（大阪府産）レモン（大阪府産）卵（大阪府産）ほうれん草（奈良県産）にんじん（大阪府産）大葉（兵庫県産）味付けのり（淡路島産）梅（和歌山県産）トマト（和歌山県産）ちりめんじゃこ（淡路島産）

作成時間：30分

[\[レシピなどの情報はホームページへ\]](#)



- ・ 献立名が工夫されていて良いと思いました。梅しそ巻きは、結構難しいと思うのですが、上手に巻けています。（ちなみに、しそじゃなくて、海苔ですよね）いろどりよく、わっぱ弁当と合っていると思いました。
- ・ 近畿圏1府3県の食材が効果的に用いられています。
- ・ 料理の基本色「五色」が彩りよく配置され、美味しそうに仕上がっています。肉巻きの海苔の黒がいいアクセントになり、お弁当にある種の躍動感をもたらせています。まさにタイトル通りの「五感がくすぐられる」仕上がりになっているとと言えるでしょう。
- ・ 主食・主菜・副菜がバランスよく盛り付けられています。
- ・ 特殊な調理法は見受けられず、初心者の方にも比較的作りやすいメニュー構成ではないでしょうか。
- ・ 五感を大切にしてお弁当ということで、食感の違うものや、香りのあるもの、彩りなどが良く、食べる楽しみや美味しさが詰まったお弁当になっています。
- ・ レモンの酸味と香りを使って塩分控えめに美味しく食べれる工夫や摂りにくいカルシウムが摂取できるコツやナムルの簡単な調理法で野菜を摂る方法など、普段のお料理にも活かせる栄養と時短料理のコツなども詰まって素晴らしいと思います。
- ・ 揚げない梅しそ巻きはカロリーを抑えながら、満足感が得られる1品になって、食べる人のお腹も心も満たせるお弁当です。
- ・ 豚肉の紫蘇巻きはレンジでチンしてフライパンで焼き目をつけると3～4分でできる。キャベツは時間たつと水分が出るのでドレッシングは別添が望ましい。卵焼きに顆粒だしは溶けにくいので、液体だしを使用するのが良い。彩りが良く食欲が出るお弁当である。視覚により美味しそうだと感じます。歯ごたえを感じさせるには野菜は浸透圧で水分が出ないように、調味料は別添が望ましい。あと、根菜の煮物があればもっと、栄養バランスが良くなる。
- ・ みなさんのおっしゃる通り、料理はおいしさだけでなく見た目による影響も大きいですよ！その点で言うと、パッと見て、彩り豊かな見た目でもとてもおいしそうに感じました！
- ・ お弁当は出来立てを食べるというよりも、数時間経過してから食べることがほとんどかと思っています。その点を考慮すると、卵焼きは“冷めても美味しい”とひと工夫をされていて高く評価しました。具体的にどんな工夫をされたのかぜひ教えていただきたいなと思いました。

【団体の部：2】作品No. 10 近畿を表現！手毬弁当  
(淑徳Aチーム)

近畿の豊富な食材を、目で見て、食べて、感じてほしいです！  
団体紹介：福知山淑徳高校に通う、料理人を目指している仲良し6人組です！！

使用した近畿の食材：京都：湯葉、兵庫：神戸牛、奈良：大和なでしこ卵、大阪：蓮根、和歌山：めはり寿司の高菜、滋賀：みょうが

作成時間：1時間

[\[レシピなどの情報はホームページへ\]](#)



- ・ 素敵なお弁当です。見た目は難しそうな気がしましたが、一つ一つは、そこまで難しくなく、私でもやってみようと思いました。味の想像がつかないものもありますが、美味しそうです。料理人を目指しているだけあって、完成度が高いと思いました。
- ・ 近畿2府3県の食材が効果的に用いられています。基盤の目にみたとお弁当箱に整然と並んだ「手まり」が可愛らしく、雅びで上品な仕上がりになっています。
- ・ えびや卵などでたんぱく源は確保されているものの、野菜がやや少ないようです。何か1マス工夫して、緑黄色野菜を使った料理を加えると、さらにバランスがよくなるでしょう。
- ・ 初心者からみると、花れんこんなど、難しいと感じるところもありそうですが、見た目の印象より、作りやすいのではないかと思います。
- ・ すべてにお米が使われているかと思うと、長芋の黄身シャリやポテトサラダを使っていて、それぞれの具材との相性を楽しむことができ、ご飯だけでなく、食感も違うシャリ部分を楽しむことができ、飽きずに楽しく食べれるお弁当に仕上がっていると思いました。
- ・ それぞれの都道府県の食材を生かしたお料理になっていて、味付けもバリエーションがあり、1つずつの手毬の中にストーリーを感じることができ、近畿地方の食材に触れながら、楽しく食べれるお弁当だと思いました。
- ・ 手毬の1つずつの盛り付けもこだわっていてとても良かったです。
- ・ 6都道府県の食材を使って、それぞれの地域の料理を作って表現するというアイデアが楽しく、わくわくする。見た目も美しい。特に女性はお洒落でかわいいものを好み、少しずついろいろなものを食べたいと思っている。その欲求を満たす弁当である。真ん中の神戸牛の盛り付けは残念である。もっとトッピングを小さくして高価な牛肉を目立たせなくてはならない。花麩や、三色刻み湯葉、食用花などを飾るともっと華やかになる。女の子らしく仕上がっています。ジャガイモはラップに包んで、皮のままレンジでゆでると、旨味や栄養が逃げずに美味しく仕上がります。
- ・ まず一目見て、楽しませていただきました！「基盤の目」をうまく表現されていてとても素敵です。
- ・ そして、京都の湯葉や和歌山のめはり寿司など、近畿特有の料理も詰め込まれていて、高級感もあり、ゆったりとした空間で落ち着いて食べたいなあと勝手に妄想してしまいました（笑）。
- ・ こういった郷土料理のような食文化は学生さんの世代、そして次の世代へもしっかりと残されていくと良いですよ。その点でレシピやコツなどもぜひ周りの方々に伝えてほしいお弁当だなと感じました。

**【団体の部：3】 作品No. 11 パンダさんと一緒に免疫力up!!弁当  
(羽衣国際大学人間生活学部食物栄養学科パンダチーム)**

団体紹介：羽衣国際大学の管理栄養士を目指している4人で作りました。  
管理栄養士の資格取得を目指す食物栄養学科では、知識だけでなく考察力や実践力も時間をかけて培います。

座学による幅広い知識の修得に加え、専門的な実験と豊富な実習で現場での応用力を養い、「食」のスペシャリストを目指します。

使用した近畿の食材：米・卵・玉ねぎ・人参・かまぼこ(兵庫県)、ごぼう・しそ・豚肉(三重県)、梅・キウイ・みかん・ミニトマト(和歌山)、ほうれん草(奈良県)、ブロッコリー・海苔(大阪府)

作成時間：30分

[\[レシピなどの情報はホームページへ\]](#)



- ・ こども向けの弁当にも、とてもよいと思いました。パンダをアピールしたいという気持ちが面白くて良いと思いました。栄養学の知識を活かしたメニューで、とても工夫されているなと思いました。
- ・ 近畿圏の食材が15種類も用いられ、テーマに基づいた構成になっています。ご当地食材だけではなく、観光面もアピールしているところに、地元愛が感じられます。
- ・ パンダは愛らしく作られています。おかずの盛り付けがやや雑然としています。少しスッキリさせると、より美味しくみえるでしょう。
- ・ 主食・主菜・副菜もバランスよく構成されており、緑黄色野菜もしっかり盛り込まれています。
- ・ 複雑な調理を伴わず、海苔のカットもシンプルなので、初心者でも作りやすいでしょう。
- ・ 1品ずつが簡単に作れて栄養のことも考えられているレシピで時間のない時でも栄養を考えた時短お弁当を作ることができるものになっていました。
- ・ 盛り付けのコツで、見た目も華やかになり、開けた時の食べたいと思うお弁当に仕上がっています。
- ・ お弁当で不足しがちな野菜もたっぷり入っていて、かまぼこの調理法も簡単で味のアクセントになり、取り入れやすいと思いました。
- ・ きんぴらごぼうをレンジで作れて、忙しい時にも手軽に食物繊維が摂取できるメニューで普段のお食事でも生かせるレシピだと思います。
- ・ 近畿の食材を意識して使用している。豚肉の生姜焼きはもっと、メインで目立つ盛り付けにすること。きんぴらごぼうはレンジよりフライパンのほうが香ばしくできる。卵焼きは顆粒だしよりも液体調味料が溶けやすい。人参やブロッコリーは茹でると水溶性の栄養成分や、旨味が流失してしまうので電子レンジで加熱するほうが良い。パンダおにぎりの中の具材はレシピにありませんが梅干しやいかなごや、ちりめんの佃煮を入れるとカルシウムも摂れて、美味しく食べられる。全体を見ていると柔らかいおかずが多くて歯やあごの為にも硬い根菜類の煮物などを献立に加えてほしい。煮物は常備菜として保存しておけるので便利である。
- ・ とってもかわいいです！パンダをテーマにお弁当をつくられたのがおもしろいなと感じました！
- ・ そして対象も明確に12~17歳の女性と絞られているのも良いですね。実際に食べてもらったりはしたのでしょうか？その反応も気になります、！
- ・ 見た目のかわいさだけでなく、疲労回復や免疫力up、鉄分やビタミンCも取れるように工夫されていて、栄養の点でも高く評価しました。
- ・ もっと小さい子どもでも楽しんで食べてもらえるのかな？と思いました！

〔団体の部：4〕 作品No. 13 海外旅行気分を味わっちゃおう！ピクニックで女子会弁当  
(梅クラブ)

団体紹介：梅農家さんとの商品開発をはじめ、様々な地域連携活動に取り組んでいます。[平安女学院大学]

使用した近畿の食材：とまと・茄子・ほうれん草・大根・にんじん・万願寺とうがらし・大葉・ネギ（京都）

パクチー・バジル（大阪）

柿（奈良）

作成時間：約4時間

[\[レシピなどの情報はホームページへ\]](#)



- ・ 4時間もかけて、作られたとのことで、それはお疲れさまでした。ソースやピザ生地から作られたとのことで驚きました。見た目にもアツと驚く楽しいお弁当だと思いました。メキシコに挑戦したことがすごいですね。
- ・ 「お弁当で海外旅行を味わっちゃおう」という、楽しいコンセプトですね。京野菜を軸に、近畿の食材もしっかり使われています。
- ・ 盛付けは、ややゴチャゴチャした印象を受けますが、それも賑やかさを表し、「味」のうちです。
- ・ 野菜もしっかり摂れる構成ですが、カロリーは高めのようにです。ハレの日のご馳走なので、こんな日があってもよいでしょう。(他の日で調整してくださいね)
- ・ ただ、4時間かかったという力作なので、初心者には少しハードルが高いかもしれません。
- ・ 3 か国を旅行へ行った気分になれる楽しいお弁当に仕上がっていてコロナ禍で旅行に行けない今にぴったりだと思います。
- ・ クロワッサンやピザの生地も1から作ったとのことで、美味しいさも詰まっていると思います。
- ・ ピザは冷めても美味しいのかどうか気になりました。
- ・ それぞれの国のお料理を近畿の食材でここでしか作れない美味しさを表現できている点がとてもいいと思いました。今はなかなか難しいですが、人が集まる時のお弁当にぴったりだと思いました。
- ・ 料理の数が多いので、近畿の食材も多く使っている。コロナの影響で海外旅行に行けないので、気分だけでも味わおうという気持ちがメニューに表れている。4時間もかけて作るとくたくたに疲れてしまい食欲もわかなくなると思います。この半分以下でできるような献立、準備を段取りしましょう。パッと見たところ若い人向きですね。炭水化物が多くて、カロリーも高そうです。1段ぐらいはホッとする日本料理を加えてはどうでしょうか。ピクニック先まで運ぶのに一苦労しそうです。
- ・ まずは迫力のある豪華な見た目に思わずびっくりしました！韓国、イタリア、メキシコ、どの国も名物料理をしっかりとおさえられていて、これはテンションが上がりますね。
- ・ さらにピザの中にも京野菜をうまく使われているのもとっても良いなと感じました。
- ・ 現地の料理のレシピやコツは気になります、、！ぜひ教えていただきたいなと思いました！
- ・ コロナ禍でも海外を楽しむというコンセプトも素敵でした。

## 【 グランプリ 】

〔団体の部：5〕 作品 No. 14 日和弁当

(近畿大学ヘルスチーム菜良)

団体紹介：近畿大学ヘルスチーム菜良で活動している2人で作成しました。「ヘルスチーム菜良」とは、奈良県内の管理栄養士養成課程のある近畿大学、畿央大学、帝塚山大学、奈良女子大学の4大学の学生からなるボランティアサークルです。

使用した近畿の食材：柴漬け(京都府)、九条ネギ(京都府)、あらめ(京都府)、薄揚げ(奈良県)、水菜(奈良県)、かぶ(奈良)、酢(京都府)、紅大根(奈良県)、だし巻き(京都府)

作成時間：120分

[\[レシピなどの情報はホームページへ\]](#)



- ・ 見た目がとてもかわいくて、若い女性が喜びそうなお弁当です。しかもヘルシーで栄養バランスもとれていいですね。今は寒い冬ですが、温かい気持ちになるお弁当でした。
- ・ 京都・奈良の食材で構成され、古都の雅さが表現されています。曲げわっぱに整然と詰め込まれた稲荷ずしやおかずは、思わず目を引く美しさです。気持ち華やぐ仕立てで、洗練された技を感じさせます。
- ・ 野菜に加え、海藻、芋などを用いており、食物繊維もしっかり摂れるでしょう。大豆製品、卵でたんぱく源もキープされています。ただ、やや塩分が高めなのが、気になります。
- ・ いつか作ってみたいと思わせるクオリティですが、初心者には難しく感じられるのではないのでしょうか。
- ・ 彩りが淡い爽やかさを感じる色合いで、1つずつの大きさをそろえた盛り付けは食べる人の気持ちをそそるものだと思います。
- ・ 甘酒を使って、簡単に千枚漬けを作ったり、あらめの煮物など美味しく簡単に作る方法が取り入れられていて、手が込んでいるお料理ですが比較的簡単に弁当に取り入れやすいレシピに仕上がっていると思います。
- ・ ゆり根ご飯や柴漬けのご飯で味付けと食感が違うご飯が楽しめるのも、冬野菜で春を表現したとのことで、寒い日に春の訪れを楽しみにする表現がうまくできていると思います。
- ・ 温かい春を待ちわびるお弁当に仕上がっています。薄揚げはだしで炊かずに水なのでですね。だしは使わないのですか？ご飯に使う水菜は殺菌効果を得るためにも電子レンジでさっと加熱したほうが良いですね。お弁当は時間たってから食べるので生は避けてください。ゆり根ご飯は炊きこむ分と、トッピングの分を分けておき、盛り付けると豪華で華やかになる。九条ネギのコロッケの味付けに、塩コショウ以外にも味噌、醤油、砂糖で味をつけると、さらにおいしくなる。千枚漬けに甘酒を使うアイデアは素晴らしい発想ですね。
- ・ パッと見て、かわいらしさもありつつすごく丁寧なお弁当だなと感じました。コンセプトも素敵で、とても気分が暖かくなりました。
- ・ 近畿の各所の名物もうまく使われていて、そこも高く評価させていただきました！
- ・ みなさまのおっしゃる通り、若い世代の人たちの食生活の乱れは問題ですよ。その課題に対して、楽しさやきれいさからアプローチされている姿勢もとても素敵です！

〔団体の部：6〕 作品No. 15 百人一首 in 奈良弁当

(奈良女子大学ヘルスチーム菜良)

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3人で作りしました。

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。

使用した近畿の食材：柿・大和まな(奈良)、米・里芋・ポン酢・レタス(兵庫)

作成時間：約3時間

[\[レシピなどの情報はホームページへ\]](#)



- ・ 15品目も作るアイデアが、すごいですね。百人一首から連想した洋食メニューというギャップが素敵です。
- ・ 不足しがちな副菜も入れる工夫ができていたと思いました。
- ・ 百人一種の世界観がメニューに盛り込まれているのは、素晴らしい取組ですね。大和まなや柿に加え、さらに近畿圏ならではの地元食材を活用すると、より充実した構成になるでしょう。
- ・ 色の配分を少し工夫すると、より美味しそうに見えそうです。
- ・ 分量が明記されていないので、明確な判断はしかねますが、栄養バランスへの配慮もされているようです。
- ・ 調理時間3時間は、初心者にとって、ハードルは高いですが、単品なら、作れそうと思えるメニューもあるのではないでしょうか。
- ・ 色々な種類の食材と調理法、味付けのものが食べれて、とても楽しく満足感が得られるお弁当だと思います。
- ・ 奈良が舞台になっている百人一首をお弁当で表現するという、和歌好きにはたまらないお弁当だと思います。和歌の説明と一緒に食べるとさらに美味しさが増すだろうなと思いました。
- ・ レンジ調理やトースターなどを使い、品数が多い中、調理法も考えて作られていると思います。主食、主菜、副菜のバランスも考えられていて、楽しさだけでなく栄養バランスも考えられた素晴らしいお弁当だと思います。
- ・ 和歌をもとにイメージした献立にするという発想がとても良いですね。主食、主菜、副菜のバランスの黄金比を考えて、栄養バランスを良くしているところも高評価です。カロリーを抑えるために、揚げないライスロケットのアイデアが素晴らしい。百人一首の世界、奈良の歴史やロマンの世界に誘われるようですね。12種類の献立、和歌から、連想したモチーフから、献立を考えるって、楽しいですね。食べる人も、作る人も楽しめますね。写真をパッと見ますと、オレンジ、茶色が多いですね。白和え、人参しりしり、カキ、梅花にんじん、里芋餅、パプリカは中高年にも喜ばれますね。和歌からの連想なので偏っても仕方ないですが、煮物なども欲しいですね。
- ・ 百人一首からメニューを連想されたんですね！料理と、和歌から連想されたモチーフの対応づけもされていて、とても素敵なお弁当だと感じました。
- ・ 個人的に妄想してしまったのですが、新しい食の体験も生まれそうですね！百人一首の世界観とお弁当のコラボによる、またおもしろい食事体験に発展しそうでワクワクしました。
- ・ 和だけかと思えば、洋も入っており、充実したお弁当で、ぜひ食べてみたいと思いました。

〔団体の部：7〕 作品No.17 栄養満点◎近畿の彩弁当  
(畿央大学 健康科学部健康栄養学科 (畿央 nutrition egg team・食育ボランティアサークル))

団体紹介：畿央大学の食育ボランティアサークル' nutrition egg team'で活動している1回生4人で作成しました。

使用した近畿の食材：丹波黒豆(兵庫県)、ゆば(滋賀県)、富有柿(奈良県)、泉州水なす・プチトマト(大阪府)、リーフレタス(京都府)、パプリカ(和歌山県)

作成時間：35分

[\[レシピなどの情報はホームページへ\]](#)



- ・ 短時間で作れるところが良いですね。でも時短とは見えない料理で、食べる人も作る人も嬉しいと思います。特に女性が喜びそうなメニューだと思いました。
- ・ 近畿2府4県の食材が、まんべんなく用いられています。「栄養満点」かどうかは、分量が明記されていないこともあり評価はしかねますが、バランスはよいようです。
- ・ チームの協力体制を組み立て、時短に成功したのは素晴らしいことですね。
- ・ 盛り付けの彩りもよく、シンプルながらも、美味しそうに仕上がっています。
- ・ 大豆製品に着目し、意識的に取り入れたのも、評価に値するでしょう。
- ・ 複雑な調理工程が無く、初心者にも品数が適度で、作りやすいメニュー構成と言えるのではないのでしょうか。
- ・ 近畿の食材がたっぷりと使われて、たんぱく質がしっかり摂れるお弁当に仕上がっていると思います。
- ・ 黒豆の抗酸化作用が詰まっていたり、湯葉巻きや水なすの挟み焼でたんぱく質が摂れるなど栄養面もバランスが感られています。
- ・ 水なすの柔らかい食感とパプリカのシャキシャキ食感などそれぞれの食感の違いも楽しめて美味しく食べれると思います。
- ・ 料理初心者の人でも作りやすいレシピに仕上がっていて、多くの人が作りてみようと思うお弁当だと思います。
- ・ 盛り付けのところで、泉州茄子のはさみ揚げは半分に切って切口を上に向けて盛り付けると豪華で見栄えが良い。卵焼きは塩だけよりもだし醤油を少し入れると冷めても美味しい。湯葉のエビ春巻きと卵焼きは色がかぶるので間に緑を入れると両方が引き立つ。黒豆ご飯は黒豆がどれくらい柔らかくなるか気にかかります。ご飯の量が少なく感じますが学生さんは今の時代炭水化物を控えておられるのですね。赤いトマトの横にあるのはパプリカですね。生よりもさっと炒めたほうが甘みが出て美味しく、殺菌効果もあるのでお勧めである。
- ・ 近畿の食材を丁寧に使われて、栄養をしっかり取れるよう工夫されており、高く評価させていただきました！
- ・ 作成時間も短く、きっとみなさんでうまく協力しながらお弁当づくりに取り組まれたんだろうなと思いました。せっかくなので、具体的にどのように作業を分担し、つくられたのか、その部分についてもぜひ教えていただきたいと思いました。お弁当は、つくる過程そのものもポイントになりますね。
- ・ 食の欧米化の負の側面にもアプローチされていて、その姿勢も素敵だと感じました！

## < 準グランプリ >

〔団体の部：8〕作品No. 25 KYOTO 四季弁当  
(京栄校 石川ゼミ)

団体紹介：京都栄養医療専門学校栄養士科1年の社会人クラス7名です。年齢バラバラの7名が集結。意見集約が大変でしたが、管理栄養士・調理師の講師の先生にもアドバイスをいただき、1つのお弁当を作りあげました。栄養士の卵として食材を活かす調理方法やチームで協力することの大切さを学びました。これからも様々なことに挑戦していきたいです！

使用した近畿の食材：米、豆腐、人参、カブ、黒豆の蜜煮、京丹波大黒本しめじ(京都府産)

作成時間：約2時間

[\[レシピなどの情報はホームページへ\]](#)



- ・ 写真撮影も工夫されておりすごいなと思いました。社会人クラスということで気合の入れ方が素晴らしいなと思いました。このコンクールだけでなく、他で商品化などにもつなげていただきたいと思います。
- ・ 京都産の食材が活用され、五味五色、多様なたんぱく源を用いた季節感の表現など、多くのテーマが盛り込まれた贅沢な仕立てになっています。
- ・ 盛付けは、やや統一感に欠けますが、彩りも美しく、美味しさが伝わってきます。
- ・ 食材がバランスよく構成されている一方、塩分と糖質が、やや多いような印象を受けます。ただハレの日の食事として、受け入れられる範囲なのではないでしょうか。
- ・ 技を駆使して作り込まれている分、初心者にはハードルが高く感じられると思われます。
- ・ とても華やかで、1つずつの味付けも異なり、食べる人が笑顔になれるお弁当に仕上がっていると思います。
- ・ おにぎりに野菜や生ハムが使われていて、食べやすい大きさで手軽に食べれます。
- ・ おかずも煮物や酢の物など味付けが違うものが入っているので、食べる楽しみが詰まっています。余った食材を利用したり、四季を表現したり、品数が多く作るのは大変だと思いますが、1つずつのレシピに美味しくするコツが入っていて、作ってみたいくなるレシピです。
- ・ 京都らしさが良く出ている。盛り付けの色彩がとても美しい。五味五色を心がけて春夏秋冬の季節感を大切に考えた献立である。お節料理のような。和風ハンバーグには野菜の皮や飾りきりの時にでた野菜を使って無駄を出さず、全てを使い切っている。ヘルシーな豆腐ハンバーグである。白菜のシュウマイにもこの野菜を使い、食品ロスをなくすようにしている。おにぎりも7種類も作り、食べる人を飽きさせない。つつい食べ過ぎてしまいそうな、きれいで美味しく、栄養バランスが良く、楽しくなるお弁当である。
- ・ パッと見て、非常に華やかで一気に入興を惹きつけられました。春夏秋冬のイメージもうまく食材を使われながら表現されていてとても素敵です。
- ・ また、個人的には食品ロスも意識されている点も高く評価させていただきました。カブの葉や白菜の芯の使い方は参考にさせていただきたいですし、コツも知りたいなと思いました。
- ・ 年齢もバラバラなチームで、ここまでの統一感を出すのも大変だっただろうと感じます。
- ・ 本当に食べてみたいと思いました！

【団体の部：9】作品No.26 近畿の食材を白だしで美味しく弁当！！

(羽衣国際大学人間生活学部食物栄養学科『お弁当大好きガールズ』)

団体紹介：羽衣国際大学のクラスメイト5人で作りました。

使用した近畿の食材：卵・鶏モモ・鶏ささみ・ごま・トマト（大阪）、すだち・梅干し・青じそ（和歌山）、キャベツ（兵庫）、鰹節（三重）

作成時間：40分

[\[レシピなどの情報はホームページへ\]](#)



- ・ 白だしを使ったレシピという発想は、初心者の方も安心して作ることができてよいと思いました。
- ・ 白だしだけでも、梅、大葉、ごまを入れることで、いろいろな味を楽しめてよいと思いました。
- ・ 近畿1府3県の食材が用いられ、徹底的に白だしを使った構成で、テーマ性は明確です。
- ・ 盛り付けは、彩りがほぼ暖色系で、メリハリに欠ける印象を受けます。緑色の野菜などを配置すると、より美味しそうに見えるでしょう。
- ・ 主食と主菜、副菜がそろっており、バランスは調っていると思われれます。
- ・ ただ、白だしが多用されていることや、ふりかけの醤油の量などから、塩分が多すぎる可能性があります。
- ・ 一方、白だしに味付けを託したメニューは、初心者にも作りやすいという利点があります。
- ・ 関西の味付けには欠かせない白だしベースで作られたお弁当はうま味がたっぷりと感じられ、食べた時の出汁の美味しさを感じるものに仕上がっていると思います。
- ・ ただ、味のベースがすべて同じになると飽きてこないかが少し不安です。かつお節やごまなどを使うことで味付けは変わっていると思いますが、もう少し味のバリエーションがあっても良かったかなと思います。揚げない竜田揚げなどレシピを知りたい人が多いと思います。全体的に簡単に作れるメニューでお弁当メニューとして活用しやすいと思います。
- ・ 揚げない竜田揚げはカロリーも抑えられて良いアイデアであるが、竜田揚げは醤油を使用する料理だが、あえて白だしとお酒で調味したのですね。冷めても美味しくするには醤油や味噌を使うとよいですね。気になるのは、キャベツを茹でて水にさらす。これでは栄養と味、香り、栄養を逃がしてしまいます。レンジで加熱しましょう。ご飯が梅と鰹節の味付けなので、主菜の竜田揚げ、だし巻き卵、キャベツとささみのあえ物が副菜であるが、お弁当は冷めてから食べることになるので、あっさり味より味噌や、醤油を使うほうがおいしく食せる。あとは果物や根菜の煮物があれば栄養バランスももっと良くなる。
- ・ 「白だし」の使い方がとっても良いなと思いました！たしかに白だしは色が淡いため、食材そのものの色をしっかり残すことができますね。
- ・ レシピも比較的簡単で、参考にさせていただきたいなと感じました。作成時間も40分はお手軽ですね。
- ・ せっかく「白だし」を使っていますので、もっともっと色を活かせる食材をチョイスしてみるとさらに彩り豊かなお弁当になるのかなあと感じました！

【団体の部：10】 作品 No. 27 目でも楽しめる彩り弁当  
(相愛大学発達栄養B)

団体紹介：相愛大学人間発達学部発達栄養学科の一回生 B クラス  
の4人

使用した近畿の食材：金時人参(大阪府)、難波ネギ(大阪府)、卵  
(大阪府)、地鶏(兵庫県)、米(兵庫県)、玉ねぎ(兵庫県)、有田ミ  
カン(和歌山県)

作成時間：45分

[\[レシピなどの情報はホームページへ\]](#)



- ・ 鮭フレークを使わず、鮭から作っているということで、より美味しく仕上がっていると思いました。緑色だけでなく、黄緑色の食品を多く使うことで、明るいお弁当になっていると思いました。
- ・ 大阪・兵庫を軸に、近畿圏の食材が、多岐にわたる食品群から用いられています。
- ・ 盛り付けは、彩りよく配置されていますが、何か軸となるおかずを目立つように配置すると、より訴求性のあるお弁当になるでしょう。
- ・ 主食・主菜・副菜が揃い、緑黄色野菜も、しっかり摂れています。ただ、ハム・ウィンナー・練物などを多用すると、塩分が多すぎる場合があるので、留意しましょう。
- ・ 複雑な調理工程がなく、初心者にも作りやすいメニュー構成です。
- ・ 作り方が想像できるものが詰まっているので、料理が苦手や初心者の方でも作ろうと思うメニューで栄養バランスがよく、組み合わせのヒントになりとてもいいと思います。
- ・ 彩りを考えられたとのことで、華やかで、食べやすい工夫もされています。
- ・ 野菜もたっぷり食べれるメニューに仕上がって、白菜のサラダでは生で食べるレシピで手軽に作れて水分が出ない工夫がされていてサラダの1品にとってもいいと思いました。
- ・ 主菜のレンコンのはさみ焼きがどこに盛り付けてあるのかわからず惜しいと思います。ふたを開けたとき美味しく感じないと食欲出ないし、消化酵素も出にくいものである。アスパラはレンジ加熱が栄養を損なわずに美味しく仕上がる。白菜はサラダにすると雲お弁当の場合、加熱しておくほうが安心である。ブロッコリーもレンジ加熱が栄養損なわずに美味しく仕上がる。全体にたんぱく質が多いですね。野菜料理が一品あれば栄養バランスもさらに良くなります。
- ・ 彩りが豊かで、パッと見てとても華やかに感じました！
- ・ 見た目だけでなく、近畿の食材をうまく使われていますし、蓮根のはさみ焼きに鶏のミンチ肉を使うことで脂質を抑えたりと、栄養面にも工夫がされていて、高く評価させていただきました。
- ・ レシピ自体はシンプルだと思うんですが、そのシンプルさの中でこれだけの彩りを再現されているところが個人的にはとても印象に残るお弁当でした！