

国循かるしおレシピプロジェクト2013 S-1g(エス・ワン・グランプリ)大会 「だし・うま味賞」受賞!

いけだ地域栄養士会 葉菜の会



平成26年1月23日(木)相愛大学(南港学舎)において、国立循環器病研究センター主催の『S-1g(エス・ワン・グランプリ)大会』が、全国で初めて開催されました。S-1gとは、Salt(塩)を1食1g減らそう(-1g)を表わしたものです。

私達いけだ地域栄養士 葉菜の会は、『北摂 里山の恵み〜ふくまる5C弁当』を定食部門に応募しました。

- メニュー：1 黒米ごはん能勢栗のせ
2 豚肉の箕面ゆずジャム生姜焼き
3 蕪の止々呂美山椒えびあんかけ
4 能勢納豆のふんわり落とし焼き
5 能勢椎茸の箕面ゆず味噌かけ
6 野菜のピクルス

全国応募総数355件中、一次選考通過作品の24レシピに残り、最終選考会でグランプリ・金賞・銀賞に次ぐ「だし・うま味賞」を受賞しました。定食部門の審査基準は「塩分2g未満・エネルギー500kcal台・蛋白質25～30g・脂肪エネルギー比25%以下・野菜(海草・きのこを含む)150g以上」で、しかもご当地食材を使った、一般家庭向きの食材費・調理の手軽さという副題がありました。

今回応募した作品は、会員一丸となって取り組んだ自信作でした。当会は、毎年、池田市で行われている健康フォーラムで、循環器予防の食育講座を受け持ち、そこで会員手作りのふくまる弁当を提供しており、今回はこのふくまる弁当をベースに考案しました。「ふくまる」とは、池田市のゆるキャラ「ふくまるくん」の名前からとっています。5Cとは、体に「やさしー」「うれしー」「たのしー」「おいしー」そして「ヘルシー」の5Cです。ふくまる5C弁当には、池田保健所管内のスーパーで手に入りやすい特産物を使い、家庭で手軽に調理しやすい方法を用いて、色彩よく、風味豊かな、やさしい弁当に仕上げました。豊能郡の米、納豆、栗、椎茸、蕪などの地場産物本来の味を生かし、おいしい薄味にする方法として、次のように工夫しました。昆布や鰹節の出汁、更には今回使用の海老の殻を再利用した出汁を素材にたっぷり含ませ、箕面の柚子、止々呂美の実山椒、池田銘酒の呉春等の香りや旨味を使い、塩分をギリギリ1.7gまで減らしました。

当日の調理者は最大5名までという規定枠の中、私達は5名で6メニュー8食分(審査用1、プレス用1、塩分測定用1、試食用5)を、2時間



30分という限られた時間の中、慣れない会場の調理場で下処理、調理、盛り付けをし、更には塩分測定、審査員の試食、プレスの写真撮影等が行われました。調理場では、多くのメディアのカメラに囲まれてスタートしました。調理の間、不正が行われていないか監視役の方から終始横でチェックされ、カメラマンからは調理最中の手元をズームされるという状況でした。カメラに囲まれ調理するという初めての経験の中、緊張のあまり、塩や味噌などの調味料を計る手や野菜を切る手も震えましたが、みんなで声を掛け合いながら必死に作り終えました。調理終了後、更に2名の会員が加わり、時間がきたらストップし減点対象となる3分間のプレゼンテーションが行われました。大きなステージの上で目が眩しくなるようなフラッシュを浴びる中で3分間、みんなで知恵を出し合って作り上げたプレゼンに、池田市のゆるキャラ「ふくまるくん」も加わり手作りの説明プレートを持ちながら、人気グループEXILEの踊りをしたりして、無事終わる事が出来ました。結果発表までの待ち時間に生演奏がありましたが、彼らには申し訳ないですが、極度の緊張から解き放たれほっとしすぎて曲目を覚えていません。

そしてついに結果発表の時が来ました。審査の結果、「だし・うま味賞」受賞となりました。葉菜の会の名前が呼ばれたときは本当に夢のようでした。この大会に臨むにあたり、会員全員で何回も意見を出し合い、打ち合わせをし、試行錯誤を重ねながら、試作に集まりました。今回の受賞は会員全員のチームワークの結晶です。会員誰か一人でも欠けていたら受賞は逃していたでしょう。そして、自宅では調理練習の為に、夕食やお弁当に同じメニューが続いても文句も言わずたくさん食べてくれた家族と、地域の方の支えや応援があったからこそ、頑張りを発揮できたと思います。感謝の気持ちで一杯です。受賞に伴い、ふくまる5C弁当は、ご当地かるしおレシピとして、国立循環器病研究センターに認定されました。

今後さらに地域において、循環器病予防の為に赤ちゃんからお年寄りまで幅広い年代を対象に食生活改善ができるよう、いけだ地域栄養士

会葉菜の会 会員一同 栄養指導活動への取り組みを通し、地域貢献に努めていきたいと思っております。この度は、本当にありがとうございました。

