



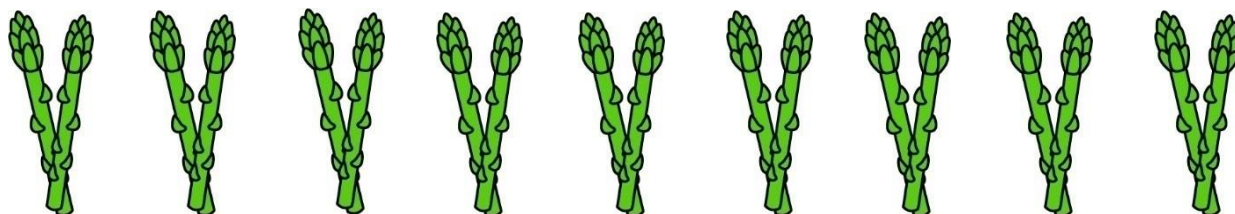
平成28年度 第4回

感性きらり☆平戸市「食育」コンテスト

入賞作品集



＜小学生の部 最優秀賞作品 田平北小学校 大浦 晃希さん 作＞



平戸市食育推進会議

食育 ～食べることは生きること～

「食」は、人が生きていくために欠かせないものであり、健全な食生活は、健康で豊かな人生を送るための基礎となるものです。市では「食」をめぐる様々な課題に対応するため「平戸市食育推進計画」を策定し、「食育」に関する取り組みを、市民運動として計画的に進めています。その取り組みのひとつとして開催されている「感性きらり☆平戸市『食育』コンテスト」も今回で4回目となり、今年度もたくさんの応募を頂きました。

今年度は、重点プロジェクトの1つである「感謝」がテーマとなっており、小学生は、食にまつわる全ての人に日頃の感謝の気持ちを伝えようという内容で「絵てがみ」、中学生・高校生は、夏休みの機会に1度でも台所に立つことで平戸産の食材を知り「食」への感謝、「作ってくれる人への感謝」を感じようという内容で「平戸食材を使ったアイディア料理」の募集を行ないました。

応募作品小学生の部 107 作品、中学生高校生の部 650 作品の中から選ばれた入賞作品を紹介します。

小学生部門（絵てがみ）



最優秀賞

おじいちゃんへ

田平北小学校 1年 大浦 晃希 さん

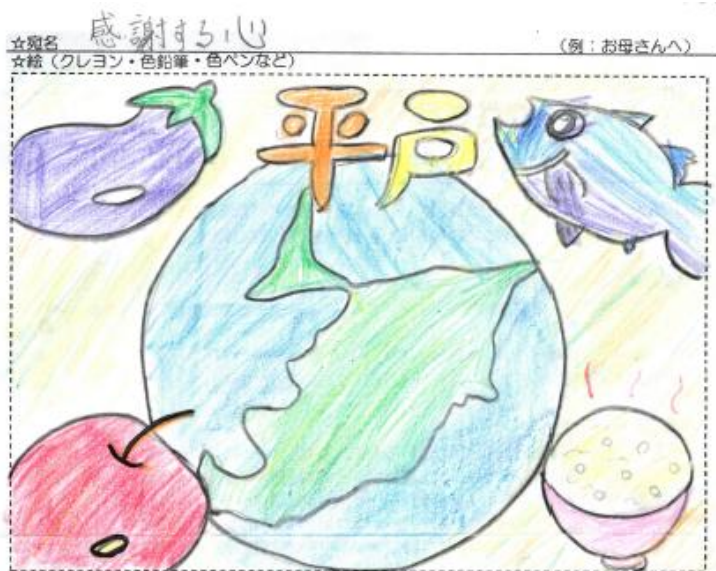
「おじいちゃん いつもさかなを たべさせてくれてありがとう。アラカブのおさしみは、おいしいです。」



優秀賞 感謝する心

野子小学校 6年 西宮 宏敦 さん

「平戸の食材は、おいしく、安全です」と思っています。魚に米・野菜・果物という食材。それには、たくさんの方々が生けん命育てていただいています。それを残さず食べることが農家や漁業の方への感謝だと思っています。「感謝」という心をわすれず毎日過ごそうと思っています。たくさんの方々ありがとうございます。」



☆お手紙

平戸の食材はおいしく安全です。魚に米・野菜・果物という食材。それには、たくさんの方々が生けん命育てていただいています。それを残さず食べることが農家や漁業の方への感謝だと思っています。「感謝」という心をわすれず毎日過ごそうと思っています。たくさんの方々ありがとうございます。」



優良賞 おとうさんへ

根獅子小学校 5年 松口 結愛 さん

「私のお父さんは、漁師です。毎日仕事をがんばっています。日本一かつこいのお父さんです。絵とは違ってたつこいです。毎日魚を釣ってきて、食べれるのでとても幸せです。これからもお願いします。」



☆お手紙

私のお父さんは、漁師です。毎日仕事をがんばっています。日本一かつこいのお父さんです。絵とはちがってかつこいです。毎日魚をつつてきて食べれるのでとても幸せです。これからもお願いします。」



入賞

おとうさんへ

大島小学校 5年 山川 愛美 さん

「仕事の合間に家の畑をたがやして、いろいろな野菜を作ってくれてありがとう。種をまくとき、ロープをはり真っ直ぐに穴をあけ、種を二つぶずつまいていくお父さんはとってもきちょうめんです。私もお父さんに似ていればいいなあ。お父さんが作った野菜を食べて私は大きくなります。お父さんありがとう。」



入賞

おとうさんへ

平戸小学校 6年 長峯 優夏 さん

「いつもおいしいお米を作ってくれてありがとう。仕事があるのにその後また、一生けん命働いて私たちが食べていけるようにしてくれるお父さんに感謝しています。またお父さんは、牛も育ててくれます。大切に育てた牛をお肉にするために売るのはつらいと思うけど、それまで大切に育ててくれてありがとう。私は心のこもった食事をありがたく調理して、いただくのが感謝の表し方だと思うから、がんばるね。」

☆宛名 お父さんへ

☆絵 (クレヨン・色鉛筆・色ペンなど)

(例: お母さんへ)



☆お手紙

仕事の合間に家の畑をたがやしていろいろな野菜を作ってくれてありがとう。種をまく時、ロープをはり真っ直ぐに穴をあけ、種を二つぶずつまいていくお父さんはとってもきちょうめんです。私もお父さんに似ていればいいなあ。お父さんが作った野菜を食べて私は大きくなります。お父さんありがとう。

☆宛名 お父さんへ

☆絵 (クレヨン・色鉛筆・色ペンなど)

(例: お母さんへ)



☆お手紙

いつもおいしいお米を作ってくれてありがとう。仕事があるのにその後また、一生けん命働いて私たちが食べていけるようにしてくれるお父さんに感謝しています。またお父さんは、牛も育ててくれます。大切に育てた牛をお肉にするために売るのはつらいと思うけど、それまで大切に育ててくれてありがとう。私は心のこもった食事をありがたく調理して、いただくのが感謝の表し方だと思うから、がんばるね。

中学生・高校生部門（アイディア料理）

最優秀賞

ハンバーグ ～平戸夏香ソース～



夏香の甘さが
ハンバーグと
合います！



グループ名「Dream Brothers」作

中部中学校3年 平山 歩夢さん

1年 平山 望夢さん

紐差小学校2年 平山 好夢さん

☆材料(4人分)

豚ひき肉・・・	400g
玉ねぎ・・・	1個
おろしにんにく・・・	少々
卵・・・	1個
パン粉・・・	大さじ2
ひじき・・・	適量
青じそ・・・	10枚
塩コショウ・・・	少々
スライスチーズ・・・	2枚
片栗粉・・・	大さじ2
日本酒・・・	50cc
夏香マーマレード・・・	70g
薄口しょうゆ・・・	大さじ1
水・・・	100cc

☆作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、あめ色になるまで炒めて冷ます。
- ② 青じそと水に戻したひじきをみじん切りにする。
- ③ ボウルにひき肉、①、②、パン粉、おろしにんにくを入れて手でこねてハンバーグ型（中央をくぼませる）にする。
- ④ 片栗粉をまぶしフライパンで焼く。
- ⑤ 日本酒、夏香マーマレードとしょうゆ、水を加えハンバーグの中まで火を通す。
- ⑥ 火が通ったらスライスチーズをのせる。
- ⑦ 余熱でチーズをとろけさせる。
- ⑧ ソースを上からかけて完成。

優 秀 賞

平戸ライスバーガー



簡単に出来て
ボリューム
満点です！

猶興館高等学校 1 年 中田 優香 さん 作

☆材料(4 人分)

米・・・	2 合
シソ・梅干・・・	適量
すりみ・・・	1 パック
玉ねぎ・・・	小 1 個
アスパラ・・・	2 本
しいたけ・・・	3 枚
にんじん・・・	1 / 3 本
卵・・・	3 個
大葉・・・	4 枚
しょう油・・・	少々
マヨネーズ・・・	大さじ 3 弱
塩コショウ・・・	少々
油・・・	適量
とまと（付け合せ）	適量

☆作り方

- ① 炊いた米をラップで包み、粒が残る程度につぶし、形を整える。（刻んだ梅干とシソを混ぜる）
- ② ①を油をひいたフライパンで焼き、しょう油をかけ焦げ目をつける。
- ③ みじん切りにした玉ねぎと人参をすり身と混ぜ、油を多めにひいたフライパンで揚げ焼きにする。
- ④ アスパラ、しいたけは同じ大きさにスライスし、マヨネーズで炒め塩コショウで味を整える。
- ⑤ ②のライスに③、④、ゆで卵のスライスと大葉をはさんで完成。

優良賞

ペペロンチーノ～平戸瀬戸の香り～



アピールポイント

飛魚の香りと
川内かまぼこの
食感が楽しめます

田平中学校 3年 川辺 凌雅 さん 作

☆材料(4人分)

塩あご・・・	8尾
川内かまぼこ・・・	1個
パスタ・・・	4束
にんにく・・・	1片
赤唐辛子・・・	適量
オリーブオイル・・・	大さじ4
しょう油・・・	適量
刻みねぎ・・・	適量

☆作り方

- ① 塩あごを焼き、身をほぐす。ほぐした身をお湯に浸しやわらかくする。
- ② 川内かまぼこを短冊切りにする。にんにくをみじん切りにする。
- ③ パスタを塩茹でする。
- ④ フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ弱火で炒めて香りをたたせる。そこにかまぼことお湯でやわらかくした身と浸していた汁を入れる。パスタを鍋からフライパンに移し、茹で汁をお玉2杯入れる。
- ⑤ 刻み唐辛子を入れ汁気をとばし、しょう油を少々かけねぎをちらす。

入

賞

豆腐とタイのパングラタン



豆腐を使った
グラタンなので
ヘルシーで、平戸産
の食材をたくさん
使っています。

猶興館高等学校1年 森川 可奈子さん 作

☆材料(4人分)

フランスパン・・・1本
木綿豆腐・・・1/4丁
牛乳・・・大さじ1
塩コショウ・・・少々
コンソメ・・・少々
鯛(さしみ)・・・4切れ
エリンギ・・・1本
キャベツ・・・1/4個
玉ねぎ・・・小1個
オリーブオイル・大さじ1
チーズ・・・50g

☆作り方

- ① 豆腐の水を切ってつぶし牛乳と塩コショウ、コンソメを少々入れる。
- ② エリンギと玉ねぎは薄切り、キャベツはざく切りにしてオリーブオイルで炒めて①を混ぜる。
- ③ フランスパンをくりぬき、②を詰めて、ソテーした鯛を乗せ、チーズをのせて170度のオーブンで15分焼く。



地元のかまぼこの
生すり身に
好みの物を混ぜて
出来上がり時間も
材料代もそれほど
かからず簡単です。



平戸中学校2年 江川 侑吾 さん 作

☆材料(4人分)

かまぼこのすり身	・・・	300g
ギョーザの皮	・・・	16枚
玉ねぎ	・・・	40g
ごぼう	・・・	40g
チーズ	・・・	40g
コーン	・・・	適宜
枝豆	・・・	適宜

☆作り方

- ① 玉ねぎをみじん切り、ごぼうをささがき、または小さくうすく切る。
- ② かまぼこのすり身に①、チーズを混ぜ、ギョーザの皮で包み、シュウマイの形にする。
- ③ コーン、枝豆をシュウマイの上に乗せる。
- ④ 中火くらいの油で焦げないようにゆっくり揚げる。
- ⑤ 盛り付けして出来上がり。



平戸産のお肉を
使いました。
何個でもいける
美味しさです！



中野中学校 1年 山野 頌太郎 さん 作

☆材料(4人分)

ごはん・・・ 2合
ねぎ・・・ 2本
ひじき・・・ 大さじ3
砂糖・・・ 大さじ1
しょう油・・・ 大さじ1
酒・・・ 大さじ1
シソ・・・ 6枚
平戸和牛・・・ 16枚
のり・・・ 5枚
焼肉のたれ・・・ 大さじ8

☆作り方

- ① ひじきをお湯でもどし、砂糖、しょうゆ、酒で煮る。
- ② ご飯とひじきを混ぜる。
- ③ 肉を焼き、焼肉のたれにひたす。
- ④ 肉とご飯をのりで巻く。
- ⑤ 皿に盛り付け刻みねぎを散らし完成。

“いただきます”と

“ごちそうさま”の意味

ふだん、食事のあいさつにつかっている「いただきます」と「ごちそうさま」の意味をご存知ですか？

日本の食事のあいさつには、2つの素晴らしい言葉があります。

「いただきます」

「頂きます」とは、「私の命のために動植物の命を頂きます」の意味から。古くから人は自然の恵みをもらって生きてきました。自然の恵みとは、言い換えれば、数々の動植物の生命をもらうこと。これらの行為は生きとしいけるものすべてに共通の行為。いのちがつながり合ってみな生きている（生かされている）のです。「多くの生き物を犠牲にして生きている」こと、偉大な自然への感謝の気持ちを表したものです。

「ごちそうさま」

「ごちそうさま」を漢字で書くと、「御馳走様」「馳」という字も「走」という字も、「走る」という意味を持ちます。料理を食卓に並べる為には、まず食材を買い集める為に走る人がいます。その食材をお店に並べる為に走る人がいます。そして、その食材を育てる為に走る人がいます。たくさんの人が走り回って、私たちの前に初めて料理として並んでいるのです。ですから、「走る」という意味の漢字を2つも重ねた上で、敬意をもって「御」や「様」という字をつけて、感謝の気持ちを表すのが、「ごちそうさま」なのです。

外国では、食事ときに宗教的なあいさつがよくみられますが、この2つは日本独特のあいさつです。食べ物への感謝と、大変な思いをして食べ物を用意してくれたことへの感謝の気持ち、食事への敬虔な気持ちを表すあいさつの言葉であり、日本の食文化の素敵な一面だと思います。「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつとともに毎日の食事を重ねていくなかで、日本の素晴らしい食文化が、心と体に染み渡っていくのではないのでしょうか… 豊かで便利な飽食の現代といわれる今日ですが、「食べ物を大切に思う心」と「感謝の気持ち」を持って「いただきます」、「ごちそうさま」の元気な挨拶が聞こえる事を願います。

た 楽しく家族でだんらん

食事中にテレビや携帯電話にばかりに気をとられて会話が少なくなっているませんか？ 食事は、人と人とが仲良くなるためのコミュニケーションの場です。食事中は、テレビを消すことで、家族の表情の変化や食べ方、箸の持ち方、三角食べが出来ているか、好き嫌いをしていないかなどにも気づくことが出来ます。

か 感謝して

自分の命は他の動植物の命によって支えられています。食物となる命に対して感謝し、食事を作ってくれた人に感謝し、その食材に関わるすべての人たちに感謝し、まずは、食事の「いただきます」と「ごちそうさま」の挨拶からしましょう。

ら らいす 米 と野菜と肉・魚の

食事を作ったり、選んだりするときに、主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識して栄養面でバランスの良い食事を心がけましょう。

じ 自慢の平戸食材を

最も自分の身体によいのは、郷土の食材、すなわち“身体は郷土と切り離せない”という意味の「身土不二（しんどふじ・しんどふに）」という言葉があります。

豊かな自然に恵まれた本市には、おいしい海の幸・山の幸が豊富です。平戸産の食材を食べて、地産地消を推進しましょう。

ま 毎食食べよう！リズム良く

1 日のはじまりの食事「朝ごはん」を

食べていますか。1 日の食事を規則的にとり、生活リズムをつくっていくことが、健康的な生活習慣にもつながります。朝ごはんを食べて生活リズムを整えましょう！