

平成 29 年度 第 5 回

感性きらり☆平戸市「食育」コンテスト 入賞作品集



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5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 141 作品、中学生高校生の部 631 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

じいちゃんとはあちゃんへ

平戸小学校 2年 黒瀬 結音 さん

「いつもありがとう。ばあちゃんが手作りしてくれた、さくらぼしや、くじらのあげものはとてもおいしいです。じいちゃん、おもしろいのは、あまくておいしいです。じいちゃん、ばあちゃん、おいしいものをたべさせてくれてありがとう。」



優秀賞

おじいちゃんへ

平戸小学校1年 石田 青大 さん

「おじいちゃんが、あさいちばんにつりにいって、つってきてくれた、あらかぶをみそしるにしていたよ。おいしかったから、こんどは、ぼくもいっしょにつりにつれていってね。ぼくもあさいちばんに、おきるから。」



優良賞

お母さんへ

平戸小学校6年 中村 朱里 さん

「お母さん、毎日おいしいごはんを作ってくれてありがとう。お母さんが作る料理の中で、1番好きなものは、オムライスとピーマンの肉づめです。毎日、えい養のある食事で元気がでます。いそがしいのに、朝、昼、晩、ご飯を作ってくれて本当にありがとう。」





おばあちゃんの
梅ぼしは、
すばくって、と
てもおいしい
です。
いつも作ってく
れてありが
と。また
食べたい
です。



入賞

おばあちゃんへ

田平北小学校5年 濱崎 ひかる さん

「おばあちゃんの梅ぼしは、すっぱくって、とてもおいしいです。いつも作ってくれてありがとう。また食べたいです。」

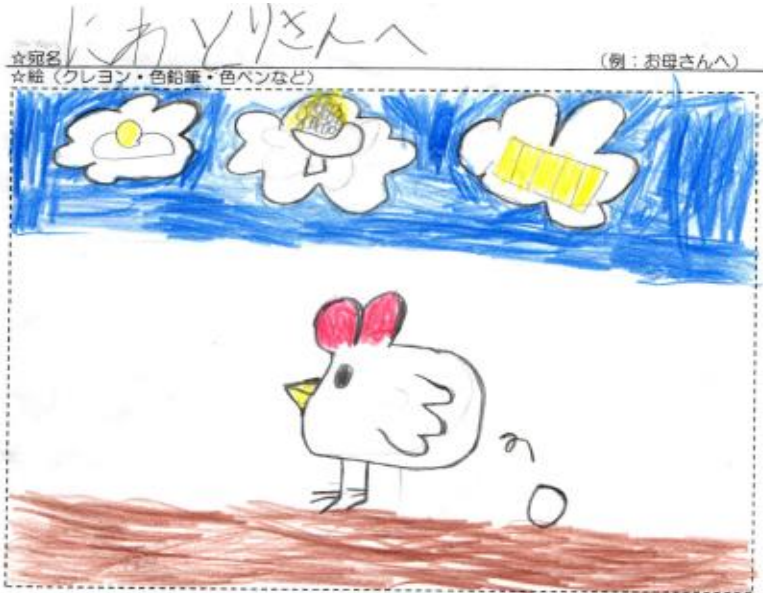


入賞

にわとりさんへ

平戸小学校2年 浦邊 龍心 さん

「いつもたまごをうんでくれてありがとう。ぼくは、たまごやき、めだまやき、たまごかけごはん、いろいろだいすきです。にわとりさん、これからもたくさんたまごをうんでください。」



いつもたまごをう
んでくれてあり
がとう。ぼくは
たまごやき、めだ
まやき、たまご
かけごはんいろ
ろだいすきです。
にわとりさん、こ
れからもたくさん
たまごをうんで
ください。

中学生・高校生部門（アイディア料理）

最優秀賞

焼き鰺のさっぱりちらし寿司



手軽に手に入る鰺を使い、
さっぱりとした
ちらし寿司を作りました。



生月中学校2年 廣瀬 航太 さん 作

☆材料(4人分)

米・・・	2合
鰺・・・	2尾
大葉・・・	8枚
白ごま・・・	適量
＜寿司酢＞	
酢・・・	80ml
砂糖・・・	大さじ3
塩・・・	小さじ1
薄口しょう油・・・	小さじ4
＜錦糸卵＞	
卵・・・	2個
砂糖、塩・・・	少々

☆作り方

- ① ご飯を炊き、寿司酢を作っておく。
- ② 鰺を3枚におろし、軽く塩をふりしばらく置く。
- ③ ②を水分をしっかりと拭き取り焼く。
- ④ 焼いている間に、大葉は細切りにし、錦糸卵を作る。
- ⑤ 焼いた鰺の身をほぐす。
- ⑥ 酢飯を作り、鰺の身と大葉と白ゴマを適量混ぜる。
- ⑦ 器に盛り、その上に錦糸卵を散らして完成。

優 秀 賞

元気百倍！肉巻きマッシュポテト



簡単に出来て
ボリューム
満点です！

平戸高等学校 2年 藤田 春香 さん 作

☆材料(4人分)

豚ロース薄切り肉・・・8枚
じゃがいも・・・3個
にんにく・・・1片
牛乳・・・1カップ
塩・・・適量
コショウ・・・適量
バター・・・10g
小麦粉・・・適量

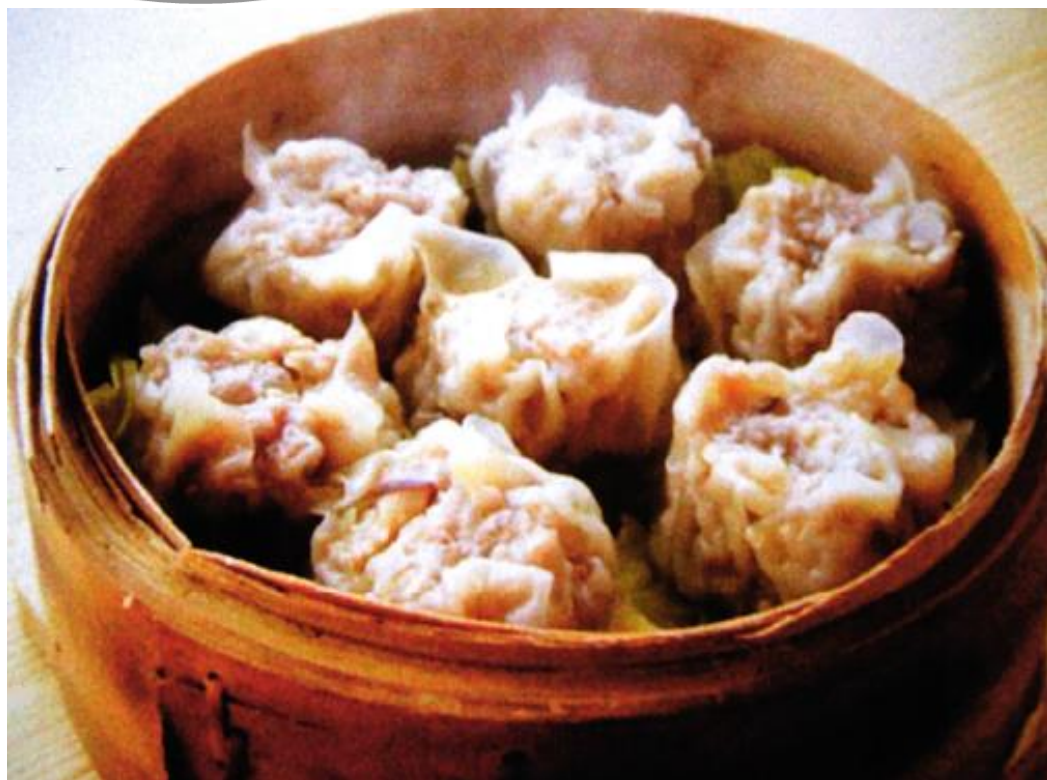
A 濃口しょうゆ
・・・大さじ1と1/2
みりん・・・大さじ1
酒・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ1
ガーリック・・・適量
乾燥パセリ・・・適宜
乾燥パプリカ・・・適宜

☆作り方

- ① 鍋に皮をむいて4等分したじゃがいもとにんにく1片とひたひたになるまで水を入れ火にかける。じゃがいもが煮えたらお湯を捨て中火で水分をとばし、火を止める。
- ② 熱いうちに、じゃがいもとにんにくをフォークなどで出来るだけ細かくつぶす。
- ③ 牛乳・塩・コショウ・バターを熱して②に加える。とろみがつけばOK。
- ④ 豚ロースを縦長に置き、さました③を40gずつ手前に横長にのせて手前、左右の順に肉を内側に折り、手前からピッチリ巻いて、小麦粉を全体に振るう。
- ⑤ フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し④を時々転がしながら3～4分焼く。
- ⑥ 油をサッと拭き、Aの調味料を加え2分程煮絡ませる。半分に切り、乾燥パセリ・パプリカをふりかけて完成。

優良賞

すりみとしいたけのシュウマイ



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 2年 重富 玉葉 さん 作

☆材料(4人分)

シュウマイの皮・・・ 20枚
しいたけ・・・ 4個
たまねぎ・・・ 1/2個
A [すり身・・・ 200g
塩コショウ・・・ 少々
しょうゆ・・・ 大さじ1
酒・・・ 大さじ1
片栗粉・・・ 大さじ1

☆作り方

- ① しいたけは、1cm 弱の角切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ①とAを混ぜ合わせる。
- ③ シューマイの皮で②をつつむ。
- ④ 蒸気が上がった蒸し器で5分間蒸したら出来上がり。

入賞

ベーコンとチーズのたまねぎ餅



アピールポイント

チーズがとろけて
モチモチした食感が
とても良いです！

田平中学校 3年 黒木 爽吾 さん 作

☆材料(4人分)

玉ねぎ・・・ 中2個
ベーコン・・・ 3枚
とろけるスライスチーズ
・・・ 80g
片栗粉・・・ 大さじ8
乾燥パセリ・・・ 小さじ1
オリーブオイル
・・・ 大さじ2
お好みでポン酢など

☆作り方

- ① 玉ねぎをすりおろし、水分は軽くきっておく。
- ② ①に細切りにしたベーコンと、乾燥パセリ、細かくちぎったスライスチーズ、片栗粉を加え混ぜる。
- ③ 熱したフライパンにオリーブオイルをしき、②をスプーンで落とし、こんがり焼き色が付くまで両面を焼く。
- ⑤ お好みでポン酢などをつける。



玉ねぎの甘みがまし、まるでコンソメスープを飲んでいるようでした！



田平中学校 3年 千代延 紗花 さん 作

☆材料(4人分)

玉ねぎ・・・	4個
コンソメ顆粒	
・・・・小さじ4杯	
塩コショウ・・・	少々
卵・・・	4個
乾燥パセリ・・・	少々
ベーコン・・・	4枚
水・・・	600ml

☆作り方

- ① 玉ねぎの皮をむいて3分の2から半分の所で輪切りにする。
- ② 水 600cc にコンソメを入れ、鍋に玉ねぎを入れて 15 分ほどゆがく。
- ③ コンソメの味がしみてたまねぎがやわらかくなったら、取り上げ内側をくりぬく。
- ④ くりぬいた玉ねぎにベーコンを敷き詰め生卵を割って入れる。塩コショウをふる。
- ⑤ ④をアルミホイルに包み、②のスープを大さじ1入れ、トースターで8～10分焼く。
- ⑥ 皿にのせコンソメスープとパセリをかけ完成。



平戸産のしいたけ、さつまいもを使って中はトロッと外はサクッとしているボールカツです！



平戸高等学校 3年 柳本 祐紀 さん 作

☆材料(4人分)

鶏ひき肉・・・	300 g
しいたけ・・・	4 個
さつまいも・・・	4本
人参・・・	2本
玉ねぎ・・・	2玉
トマト・・・	2玉
牛乳・・・	大さじ4
バター・・・	20 g
プロセスチーズ・・・	40 g
パン粉・・・	適宜
小麦粉・・・	適宜
卵・・・	適宜
スクランブルエッグ用卵・・・	3 個
砂糖、塩、油・・・	適宜
乾燥パセリ・・・	適量

☆作り方

- ① みじん切りした人参、しいたけ、玉ねぎを炒めます。
- ② さつまいもは1 cmの角切りにして茹でます。熱いうちに、バターと牛乳をなじませ、冷まします。
- ③ ひき肉に、①、②を混ぜ合わせ、角切りにしたチーズを真ん中に入れてボール状にします。
- ④ 小麦粉、卵、パン粉で衣をつけ、揚げます。
- ⑤ トマトはフライパンで軽く焼きます。
- ⑥ 最後にスクランブルエッグを作り盛り付け、乾燥パセリをふります。

“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！

平戸市総合計画のサブタイトルである「ひと（HITO）響きあう 宝（たから）島（じま）平戸」から、食育をたからじま運動として進めていきます。

発行年月	平成29年
発行	平戸市
編集	平戸市保健センター