

第6回 感性きらり☆平戸市「食育」コンテスト 入賞作品集



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、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！

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。その取り組みの一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6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ア料理」の募集を行いました。

応募作品小学生の部 180 作品、中学生高校生の部 680 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）



「りょうりのにがてなおかあさんが、いっしょけんめいつくってくれた。ピーマンのにくづめ。ぼくのいちばんすきなたべものになりました。こんどはだいこんにもまほうをかけてね。」



最優秀賞

「おかあさんへ」

平戸小学校1年生 久豊 結月さん

りょうりのにがてなおかあさんが、いっしょけんめいつくってくれた。ピーマンのにくづめ。ぼくのいちばんすきなたべものになりました。こんどはだいこんにもまほうをかけてね♡

☆宛名 生き物たちへ
☆絵 (クレヨン・色鉛筆・色ペンなど)

(例: お母さんへ)



☆お手紙

いつもいのちをさ
さげてるニワトリ
さん。さくぶんさん。魚
さん。ありがとうございます。
ぼくの食べ物は、
命をくれた生き物
たちから作ります。こ
れが大好きです。い
つまでも生き続け
たいです。



入賞 「生き物たちへ」

平戸小学校3年生 浦邊 龍心 さん

「いつも、いのちをささげてるニワトリさん、ぶたさん、魚さん ありがとうございます。ぼくの食べ物になってくれるから生きることが出来ます。きれいな食べ物も、命をむだにしないように、のこさず、がんばって食べようと思います。」

☆宛名 おかあさんへ
☆絵 (クレヨン・色鉛筆・色ペンなど)

(例: お母さんへ)



☆お手紙

ぼくがやきそばを作ったとき、家族みんながおいしいと言ってくれて、とてもうれしくなりました。一人で作るのは、大変だったけど、楽しかったです。毎日、たいへんなのに、朝、昼、晩、ご飯を作ってくれて本当にありがとうございます。



入賞 「おかあさんへ」

田平北小学校4年生 小野 柚希 さん

「ぼくが、やきそばを作ったとき、家族みんながおいしいと言ってくれて、とてもうれしくなりました。一人で作るのは、大変だったけど、楽しかったです。毎日、たいへんなのに、朝、昼、晩、ご飯を作ってくれて本当にありがとうございます。」

中学生・高校生部門（アイデア料理）

最優秀賞

平戸の夏の宝石箱



平戸の特産物を出来るだけたくさん使い、夏に似合う料理にしました！



平戸中学校 1 年生 道添 愛音 さん 作

<押しずし> ☆材料(4 人分)

米・・・1 合
牛肉・・・150g
鯛・・・120g
卵・・・1 個
人参・・・60g
大葉・・・4 枚
おくら・・・1～2 本
赤じそ酢とすし酢・・・少々
A 調味付け
水・・・100cc
酒・・・小さじ2
砂糖・・・小さじ2
みりん・・・小さじ2
薄口しょうゆ・・・小さじ2
B 牛肉味付け
みそ・・・小さじ2
薄口しょうゆ・・・小さじ2
みりん・・・小さじ2
はちみつ・・・小さじ2
にんにく・・・少々

☆作り方

- ① ご飯を炊き、すし酢で混ぜて、半分は梅ジソを混ぜてピンク色にする。
- ② 錦糸玉子を作る。
- ③ 人参を塩でゆで、はな型で抜く。
- ④ 鯛を3枚におろして骨を取り、レンジで蒸す。
- ⑤ 鍋に A を入れて、④の身をほぐしながら汁が無くなるまで煮詰める。
- ⑥ 牛肉を炒めて、B の調味料で味付ける。
- ⑦ おくらを小口切りにする。
- ⑧ 卵、酢飯、牛肉、大葉、ピンク色の酢飯、鯛、の順に型に入れ押しずしを作る。
- ⑨ 最後に人参とおくらを飾りつける。

●合わせ酢（米5合に対して）

酢 90cc 鍋に材料を入れ、火にかける。
砂糖 115g ※煮立たせないようにとろ火
塩 小さじ2 で砂糖を煮溶かす

＜ゼリー寄せ＞☆材料(4人分)

ゼラチン・・・5g
川内かまぼこ・・・1/2本
アスパラ・・・3本
生しいたけ・・・2枚(35g)
玉ねぎ・・・1/4個(50g)
かいわれ・・・適宜
水・・・・・・200cc
酒・・・大さじ1
コンソメ・・・小さじ1

☆作り方

- ① 具材は角切りに切る。
- ② 鍋に水、酒、コンソメを入れて火をかける。
- ③ 具材も入れて煮る。
- ④ 具材に火が通ったら、火を止め、具材と汁に分ける。
- ⑤ 汁(80℃以上)にゼラチンを入れ、混ぜ合わせる。
- ⑥ ③の具材を器につき分け④を注いで、冷蔵庫で冷やし、かため、かいわれを飾る。

優秀賞

きんちゃくコロッケ



油ではなく、オーブンで焼くので、カロリーをあまり気にしなくてすみます！

平戸高等学校 2年 赤木 叶香 さん 作

☆材料(4人分)

うすあげ・・・8枚
じゃがいも・・・200g
コーン・・・50g
玉ねぎ・・・50g
にんじん・・・50g
塩こしょう・・・適量
薄口しょうゆ・・・大さじ1
ミンチ・・・100g

☆作り方

- ① ジャガイモをやわらかくなるまで茹でる。茹であがったら、あたたかいうちにつぶしておく。
- ② 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ③ 肉を炒め火が通ったら②を加えてさらに炒める。
- ④ 火が通ったら、コーンを入れ軽く炒め、塩コショウと薄口しょうゆで味をつける。
- ⑤ つぶしたじゃがいもと、③を混ぜる。
- ⑥ うすあげの1辺を包丁で切り、袋状にあけて具を詰める。口の部分を爪楊枝でとめてオーブンで軽く焼き色がつくまで焼く。

優秀賞

ウメ～、いか春巻き



家で採れた物で
簡単に出来ます！



中部中学校2年生 前田 大志 さん 作

☆材料(4人分)

- 春巻きの皮 . . . 8枚
- イカ . . . 160g
- 青じそ . . . 8枚
- 梅干し . . . 2個
- ベビーチーズ . . . 3個
- 塩・こしょう . . . 少々

☆作り方

- ① イカ、ベビーチーズを1cm角に切る。
- ② 青じそは半分に切り、ざく切り。
- ③ 梅干しは種を抜ききざむ。
- ④ ボウルに材料を混ぜあわせ塩・こしょうを振る。
- ⑤ 春巻きの皮に包み、揚げる。

入賞

ひら丼



平戸の野菜を大きめに切ったので、食感を楽しみながら食べる事ができます！

猶興館高等学校 1年生 千北 奈央 さん 作

☆材料(4人分)

豚肉・・・200g
人参・・・100g
ナス・・・80g
しいたけ・・・6個
玉ねぎ・・・1玉
オクラ・・・3本
薄口しょうゆ・・・小さじ1
砂糖・・・大さじ1
A みそ・・・大さじ1
酒・・・大さじ1
おろし生姜・・・大さじ1
油・・・適量
※甜麺醬・・・大さじ1

☆作り方

- ① 人参は短冊切り、ナス、しいたけ、玉ねぎは一口大に切る。
- ② オクラは塩もみし、サッと茹でて刻んでおく。(トッピング用)
- ③ 豚肉も食べやすい大きさに切る。
- ④ Aの調味料を合わせておく。
※お好みで甜麺醬を加えてもよい。
- ⑤ 肉→人参→玉ねぎ→ナス・しいたけの順に炒める。
- ⑥ 全体に火が通ったら、④の調味料を絡める。
- ⑦ ご飯の上に⑥をよそって、最後にオクラをトッピングして完成。

入賞

平戸産トビウオと さつまいものライスピザ



トビウオの塩味と
サツマイモの甘み
が絶妙にマッチし
ておいしいです！



猶興館高等学校2年生 堺 賢斗 さん 作

☆材料(1枚分)

アゴ	・・・2匹
ごはん	・・・1合
さつまいも	・・・1/2個
チーズ	・・・50g
しょうゆ	・・・適量
黒ゴマ	・・・10g

☆作り方

- ① アゴを焼き身をほぐす。
- ② さつまいもをラップでくるみ 500wのレンジで6分温める。
- ③ やわらかくなったさつまいもをさいの目状に切る。
- ④ ごはんに黒ゴマを混ぜてめん棒でつく。
- ⑤ ついたご飯をうすく油をしいたフライパンに乗せピザのように丸く伸ばし、両面を軽く焼き色が付くまで焼く。
- ⑥ ごはんを伸ばした台に、ハケでしょうゆを塗り、アゴとさつまいもをちらし、チーズをかける。
- ⑦ 250℃のオーブンで 10～15 分ほどチーズに焼き色がついたらできあがり。

入賞

豚ひき肉とひじきの油揚げまき



お肉が入っているの
で、小さい子どもか
ら、お年寄りまで、
おいしく食べる事が
出来ると思います。



中部中学校 1年生 吉田 沙綺 さん 作

☆材料(4人分)

油揚げ・・・4枚
豚ひき肉・・・150g
人参・・・70g
ひじき・・・10g
だし汁・・・2カップ
Aしょうが汁、酒・・・各大さじ1
しょうゆ・・・小さじ1
とき卵・・・1個分
かたくり粉・・・小さじ1
B砂糖・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1/2
しょうゆ・・・小さじ1
塩・・・小さじ1/2

☆作り方

- ①ひじきは水を切り、人参は3cm位の千切りにする。ひき肉、人参、ひじきとAでよく練り混ぜる。
- ②油揚げは3辺に切り目を入れて開く。開いた油揚げに①を入れて巻き、巻き終わりを楊枝でとめる。
- ③鍋に②を入れて並べ、だしを注いで煮立て中火で5~6分煮る。Bを入れて、弱火で煮た汁がほとんど無くなるまで煮詰めて食べやすい大きさに切る。

～審査員からの感想～

「絵てがみ」

「おかあさんへ」

素敵な文章だと思います。「こんどはだいこんにもまほうをかけてね」全てのお母さんが料理が得意なわけではありません。料理は「想い」であることがよく伝わります。

「お母さんへ」

お手伝いを通して受け継がれる作法・思い・技術・伝統。「一粒のお米…」昔、よく言われていた大切な言葉です。

「じいちゃん ばあちゃんへ」

「たまごをはんぶんこ。」ほほえましいですね。分かち合う心と、感謝の気持ちがよく表現されています。

「生き物たちへ」

絵の中の色々な食べ物から「生きること」が表現されているように思えます。

「おかあさんへ」

普段からお手伝いしている様子が伝わりました。自分が体験する事で、感じた感謝がよく表れていました。

「アイデア料理」

「平戸の夏の宝石箱」

見た目、味、創造性！大変素晴らしい！平戸のおもてなし料理にしても良いのでは！「宝石箱」がぴったりの料理でした。

「きんちゃくコロッケ」

簡単に作れて、平戸の美味しいじゃがいもが使われて良かった！サクサクの衣じゃないので、お年寄りにも小さい子どもにも嬉しい！

「ウメ～、いか春巻」

イカの食感とうま味が春巻のサクサク感と合う！ウメのアクセントも良い！作り方が簡単なのも良い！

「ひら丼」

みそ味がよいアクセントになっている。食欲がわく！ネーミングも良い！

「平戸産トピウオとさつま芋のライスピザ」

ピザ生地がごはんでもちもちおいしい！あごとさつま芋をあわせたのが、とても良い！塩味と甘みが Good！

「豚ひき肉と

ひじきの油揚げまき」

家族みんなが好きになりそう！ジュワッと染み出るうま味が最高！

発行年度
発行

平成 30 年度
平戸市