

# あさのあさひかわ

## 朝ごはんではじまる、旭川のいい1日

### ◇フードフォレスト旭川構想推進事業

「あさひかわの朝ごはんメニュー」コンテスト 各賞決定のお知らせ

旭川や近郊産の食材や加工品を使用し「カラダ」と「ココロ」に栄養を与え「あさひかわの朝」を彩る朝食メニューを募集する「あさひかわの朝ごはんメニュー」コンテストを実施しました。

### ◇アドバイザー

コンテスト開催に当り様々な食に係るアドバイザー兼審査員5名を選任し朝ごはんについてのアドバイスと公正な審査をしていただける環境を整えました。

- ・川邊 淳子 北海道教育大学 教授 旭川校 生活・技術教育専攻
- ・吉岡 将之 北海道全調理師会 旭川支部 支部長
- ・下國 伸 CHEF-1GP初代王者 旭川食のアンバサダー
- ・朴 理沙 合同会社 企々會々 代表
- ・chima アーティスト

### ◇日程

- 8月16日 学習プログラム1 バスツアー：市内近郊の生産者などを5カ所を巡り旭川に係る食材や食文化を学びました
- 8月31日 メニュー案締め切り 市内の学生を中心に38メニューの応募がありました
- 9月2日 一次審査実施 アドバイザーによる書類審査を実施、上位6メニューが審査通過
- 9月5日 学習プログラム2 アドバイザーによる通過メニューへのアドバイス実施
- 9月14日～16日 テスト販売会実施 食べマルシェ会場にて3日間日替わりで2メニューを販売
- 9月16日 最終審査実施・表彰式開催（最優秀賞・優秀賞・入賞）

#### ◆バスツアー



#### ◆テスト販売



#### ◆審査会・表彰式



# ～最優秀賞～



メニュー名	女子に嬉しい栄養が一碗にたっぷり！ミルクィピンクの旭川雑煮				
セールスポイント (工夫したところなど)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●見た目がキュートなピンク色</li> <li>●ホエーの甘みや旨味、そして朝からたんぱく質たっぷり摂れる健康的な朝ごはん</li> <li>●お雑煮のカタチにして、一碗で、温かい汁でホッとでき、炭水化物も摂れる完全食。朝ごはんにぴったり。</li> <li>●トウモロコシの芯も良いシゴトをしてくれる。</li> </ul>				
材料情報	材料名	原産地	分量 (1人分)	作り方	
	ホエー	旭川	70cc	【下準備】ピーツを茹でておく。	
	ピーツ	愛別町	20g	①トウモロコシは茹でて、削っておく。	
	ホタテ	留萌	1個	②小松菜を茹でておく。	
	とうもろこし	北海道	15g	③ホエーと水、トウモロコシの芯、ほたてのひもで出汁をとる。	
	小松菜	北海道	1葉	④玉ねぎとホタテとピーツを投入し、弱火で15分加熱。	
	玉ねぎ	北海道	15g	⑤餅を焼く。	
	牛乳	北海道	20cc	⑥最後に牛乳を加え、沸騰させない程度まで加熱。	
	餅	上川町	1個	⑦器に餅を入れ、盛り付ける。小松菜とトウモロコシを添えて完成。	
	塩・胡椒		少々		
	水		100cc		
				調理時間	30分 (下準備, 調理, 盛り付けまで)

# 優秀賞



メニュー名	栄養満点 Breakfast				
セールスポイント (工夫したところなど)	<p>わたしたちは、忙しい朝でも効率よく栄養をとることができるメニューを考えました。</p> <p>スープには牛乳を使ってカルシウムを、副菜にはゴマを使って貧血予防に、主食には炭水化物、たんぱく質の他にを入れる具材によって必要な栄養素を補うことができます。</p> <p>また、道産の牛乳、卵や旭川産のゆめぴりかで作られた食パン、旭川近辺で育てられた野菜など、地場食材を豊富に使いました。</p>				
材料情報	材料名	原産地	分量 (1人分)	作り方	
	キャベツ		60 g	キャベツを食べやすい大きさに切り、電子レンジで1分加熱。水を絞り、ツナ・ゴマ・しょうゆを加え混ぜ合わせる。	
	ツナ水煮		25 g		
	白すりごま		小さじ1/3		
	しょうゆ		小さじ1/2		
	ワカメ		1 g	水で戻したワカメをバターで炒め、牛乳・だしを加える。沸騰する直前に豆腐を入れ、味噌を溶き入れる。	
	絹豆腐		50 g		
	バター		小さじ14		
	牛乳		150ml		
	和風顆粒だし		小さじ1/3	キッシュの具を食べやすい大きさに切り、油をひいたフライパンで炒め、塩・こしょうを振る。 ボウルで卵と牛乳を混ぜ、炒めた具材を加える。 食パンの耳を残すようにしながら、白い部分を押しつぶす。 卵液を流し込み、トースターで10～15分焼く。	
	味噌		小さじ1		
	食パン (米粉使用)		1枚		
	キッシュの具 (季節の野菜、ベーコンなど)		40 g		
	卵		25 g		
	牛乳		大きじ2		
油		小さじ1/2			
塩・こしょう		0.2 g	調理時間	30分 (下準備, 調理, 盛り付けまで)	

# 優秀賞



メニュー名	旭川産食材で朝活!!今日も頑張っちゃうもんねプレート			
セールスポイント (工夫したところなど)	<p>旭川の食材を使いながら、体の健康と心の健康を整えられるような朝食にしました。</p> <p>お米を、チーズを作るときに出るホエーを水のかわりに使い炊きました。普段は廃棄されてしまうホエーを使うことで、フードロス削減にもなります。</p> <p>豆腐や味噌などの大豆食品には、トリプトファン含まれており、ストレスを軽減する効果が期待できます。</p>			
材料情報	材料名	原産地	分量 (1人分)	作り方
	ゆめぴりか (玄米)	旭川	150 g	<おにぎり>
	海苔	日本	2枚	水の変わりにホエーを使って炊き、塩を適量まぶし、握る。最後に海苔をつける。
	ホエー	旭川	210ml	
	みそ	旭川	大さじ1/2	<味噌汁>
	豆腐	旭川	1/6丁	豆腐は1.5cm角に切る。水1カップにほんだし1.5gを入れて煮立ったら豆腐を加え、1分煮る。わかめを加え、ひと煮する。みそを溶かし入れる。
	ワカメ	中国	小さじ1/2	
	ほんだし	日本	1.5 g	<かぼちゃの煮物>
	かぼちゃ	国内	300 g	
	醤油, 酒, 砂糖, みりん	国内	各おおよそ1	
	トマト	旭川	4個	<サバ>
	サバ (冷凍)	中国	15 g	
	大葉	国内	1枚	解凍しておき、焼く。
	卵	旭川	1個	
	チーズ	ドイツ	10 g	<卵焼き>
塩	国内	少々	卵1個、塩少々、砂糖小さじ1を全てまぜる。フライパンを温め、卵を1/3入れて焼き、巻けるぐらいになったらチーズ10gを入れて焼く。	
砂糖	国内	小さじ1		
	調理時間	60分 (下準備, 調理, 盛り付けまで)		

# 入賞



メニュー名	たっぶりトマトのリゾットセット			
セールスポイント (工夫したところなど)	●テーマ設定 少し優雅な朝ごはん 旭川産のトマト・米・ほうれん草を使う。 +牛乳 ●ターゲット設定 家族層, 観光客 ●シチュエーション設定 ホテルなどに用意されている。			
材料情報	材料名	原産地	分量 (1人分)	作り方
	トマト		100 g	ほうれん草ゆでる。トマトはチンしてつぶす。食感ができるように少しつぶ感あるのを用意する。玉ねぎはみじん切り。ゆでたほうれん草は一口サイズに切る。 1 フライパンにバターを入れる。玉ねぎを炒める。 2 トマト, コンソメ, ほうれん草, 水, ご飯を入れて, 水っぽさがなくなるまで, 強めの弱火で煮込む。 3 塩・コショウで味をととのえ, 粉チーズとかを入れる。  一緒に牛乳を出す。
	白米		150 g	
	玉ねぎ		1/4	
	切り込みバター		1つ	
	コンソメ		1個	
	水		100cc	
	塩・コショウ		少し	
	粉チーズ		少し	
	ほうれん草		適量	



# 入賞



メニュー名	旭橋のふもとで食べたいくなる!川の流れるような優雅な朝ごはん			
セールスポイント (工夫したところなど)	●テーマ設定 食べやすくおいしく旭川の特産品を知る! ●ターゲット設定 女性(全世代) ●シチュエーション設定 旭橋の下(河川敷)で川の流れるを見ながらもりもり食べる。			
材料情報	材料名	原産地	分量(1人分)	作り方
	1 ハム卵サンドイッチ (1) 旭川産ハムを半分に切る。 (2) 小鍋に旭川産卵が浸るくらいの水を入れ、中火にかける。 (3) 沸騰してから8分ぐつぐつ茹で、8分経ったらお湯を捨てて水で冷やす。 (4) 冷えたら殻を剥きボウルに入れてフォークである程度つぶして、からマヨ(お好み)と塩コショウ少し入れて混ぜる。 (5) サンドイッチ用パンをななめに切る。 (6) パンの内側にうすくマヨをぬり、(1)のハムを折り目をつけないように半分に折ったもの3枚と、(4)の卵を乗せ、もう1枚のパンでサンドする。			
	2 りんごジャムサンドイッチ (1) サンドイッチ用パンをななめに切る。 (2) 旭川産りんごの皮をむいて芯を取り、1cmくらいの厚さのいちょう切りにする。 (3) 食塩水(水1カップ、塩大さじ1/2)につける。 (4) 鍋に水気を切ったりんご、砂糖90g、レモン汁大さじ1を入れ中火にかける。 (5) 沸騰してきたらアクを取り、弱火にして30分煮るとりんごジャムの完成 (6) パンの内側にバターをうすくぬり、りんごジャムをぬって完成			
	3 お米のツナマヨサンドイッチ (1) 旭川産米に片栗粉大さじ1と塩少々入れて混ぜる。 (2) (1)のお米をサンドイッチ用パンと同じ大きさの形にする(ガチガチにしすぎない程度によく押して型崩れしないようにする。) (3) (2)にしょうゆをうすくぬって、焼く。 (4) ツナ缶から油をぬぎ、アヨとあえる。 (5) (3)をななめに切り、内側にマヨをぬる。 (6) (5)にレタスを乗せ、(4)をぬり、サンドする。			

# 入賞



メニュー名	旭川の美味しいを五感で楽しむ!!			
セールスポイント (工夫したところなど)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●テーマ設定                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・美味しい ・旭川の食材の魅力を伝えたい ・バランスがいい</li> </ul> </li> <li>●ターゲット設定                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・小学生以上（保護者含む），多少固いものが食べられる人まで</li> </ul> </li> <li>●シチュエーション設定                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・休みの日の朝に，ちゃんとした朝ごはんを食べる。</li> </ul> </li> </ul>			
材料情報	材料名	原産地	分量（1人分）	作り方
	強力粉		150 g	※レシピサイトを参照 バターロールパン
	砂糖		大さじ1と1/2	
	塩		小さじ1/3	
	ドライイースト		2 g	
	牛乳（室温）		80CC	
	溶き卵		10クワイース1/3 個	
	無塩バター		25 g	
	レタス	旭川産		サラダ
	トマト	旭川産		
	卵	旭川産		スクランブルエッグ
	ケチャップ			
	ブルーベリー		250 g	ブルーベリージャム
	砂糖		100 g	
	レモン汁		25 g	
	塩		一つまみ	
	さくらんぼ		250 g	さくらんぼジャム
	砂糖		75 g	
	レモン汁		25 g	
	お茶パック		あってもなくても 多分大丈夫	
リンゴ		250 g	リンゴジャム	
砂糖		40 g		
レモン汁		おおさじ1		
シナモンパウダー（お好みで）		少々		