



2022年10月15日

各位

10月18日「冷凍生活の日」記念
第4回冷凍レシピコンテスト
 栄えある金賞レシピは滋賀県の小川弥生さん作
冷凍豆腐の新常識？下味冷凍で下茹でいらすの時短調理
「旨味しみしみ！トマト麻婆」

一般社団法人日本野菜ソムリエ協会（所在地：東京都中央区、理事長：福井栄治、以下当協会）は、冷凍生活の日を記念して『第4回冷凍レシピコンテスト』を開催し、10月15日のオンラインイベントでその結果を発表しました。

冷凍生活の日とは、「冷凍の凍（とう=10）」と「冷凍の保存・流通温度である“-18℃以下”」にちなみ、2019年（令和元年）に当協会が設定したものです。

今回は「食卓のメインおかずになる下味冷凍」をテーマに、当協会が認定している「冷凍生活アドバイザー」の資格者を対象にレシピを募集しました。西川剛史氏を審査員長とする厳正なる審査の末、金賞、銀賞、銅賞、旭化成特別賞およびアイデア賞各1名を選出しました。

*評価の基準は、「下味冷凍のメリットを活かしているか」、「普段の食生活に落とし込みやすいか、簡単にできるか」、「作ってみたい！と思うか」。

「食卓のメインおかずになる下味冷凍」というテーマに対し冷凍生活アドバイザーのアイデアと工夫が詰まったレシピが多数集まり、下味冷凍の可能性を感じるレシピコンテストとなりましたので結果をご紹介します。

【金賞】小川弥生さん（滋賀県）

旨味しみしみ！トマト麻婆

トマトは冷凍すると崩れやすくなってソースが作りやすくなり、また、冷凍している間に干しいたけ、大豆ミートはやわらかくなり、旨味もソースに溶け込みます。

さらに冷凍することで、豆腐が崩れにくくなり、さらに味も染みこみやすくなります。

トマト、干しいたけのうま味と、香味野菜で、冷凍しただけとは思えない美味しい一品です！

【銀賞】今村美恵さん（東京都）

鱈の柚子あん焼き

市販のゆずジャムで、簡単なのに料亭の味のような本格的な一品に！

下味冷凍で保存しておくだけで焼くだけなので技要らず！時間がない日の食卓の主菜に、またはお弁当に入れても喜ばれます。是非お試しください。

【銅賞】尾久彩子さん（富山県）

じわ浸み冷凍イカのエスニック炒め

じわじわと下味を含ませながら冷凍したイカが、甘・辛・酸っぱいエスニック炒めに変身！！

下味冷凍しておけば、新鮮な魚貝類を、食べたい時にすぐに使えるので便利です。



【旭化成特別賞】 外村直美さん（京都府）
牛こま肉のトマトみそベース



マンネリ解消！プラスα食材で七変化する驚きの下味冷凍。
下味冷凍のベースを用意しておく、ビーフドリアや、ビーフストロガノフ、スンドゥブチゲ風スープなどが手軽に作れます！

【アイデア賞】 山本智美さん（大阪府）
カレーうどんの素



お店で食べるカレーうどんが簡単に出来ます。
ご飯、卵をプラスすると“カレーおじゃうどん”にも。食べ盛りのお子さんに！

受賞レシピは、冷凍生活アドバイザー養成講座ウェブサイト (<http://enjoy-freezing.com>) 等でご紹介してまいります。

冷凍生活を取り入れることで、さまざまな食材が持つ美味しさや栄養を保ち、生活者が忙しい時代でもより楽しく健康的な食生活を送る助けになります。また、使いきれない食材の保存ができ、食材を無駄にしないことはフードロス削減に繋がります。冷凍生活はこのように大きな可能性を秘めています。

当協会は、今後もこの冷凍生活というライフスタイルを推進し、冷凍生活の可能性をさらに広げてまいります。

■ 第4回冷凍レシピコンテスト概要

募集内容：「食卓のメインおかずになる下味冷凍」

応募期間：2022年7月18日～9月12日

応募資格：冷凍生活アドバイザー資格取得者

協賛：旭化成ホームプロダクツ株式会社「ジップロック®」

■ 冷凍生活アドバイザーとは

食品を賢く冷凍することで、美味しく健康的で豊かな食生活を実現する人です。冷凍することで食品ロスを無くしたい、調理時間を節約したい、効果的に栄養摂取したい方におすすめの知識・資格です。

■ 冷凍生活アドバイザー養成講座 監修・講師 西川剛史氏 プロフィール
冷凍生活アドバイザー養成講座の監修・講師を担当しているのはベフロティ株式会社 代表取締役の西川 剛史（にししかわ たかし）氏。冷凍レシピコンテストの発起人であり、今回の冷凍レシピコンテストの審査員長を務める。冷凍王子としてテレビ、雑誌などに多数出演。



■ 一般社団法人 日本野菜ソムリエ協会について

創立： 2001年8月7日 理事長： 福井 栄治

所在地： 東京都中央区築地 3-11-6 築地スクエアビル7階

「食を日常的に楽しめる社会の創造」のミッションの下、野菜や果物の魅力や価値を生活者に伝える野菜ソムリエを育てるほか、冷凍食材の優れた点や活用方法などを習得する学びの場を提供しています。

■ 本件お問合せ先： 日本野菜ソムリエ協会 冷凍生活アドバイザー養成講座事務局

大阪府大阪市北区西天満 2-6-8 堂島ビルディング 4F TEL (06) 4309-6642 FAX (06) 4309-6653

URL : <http://enjoy-freezing.com/> E-MAIL : freezing@fooddiscovery.jp