



2023年10月16日

各位

10月18日「冷凍生活の日」記念
第5回冷凍レシピコンテスト
 栄えある金賞レシピは神奈川県宮地香子さん作
私のふるさと福井の食材×子どもたちのふるさと横浜の食材
「へしこおにぎりのだし茶漬け」

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5回冷凍レシピコンテスト』を開催し、10月14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「冷凍で伝える私の地域の食の魅力」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、銅賞各1品および入賞2品を選出しました。

*評価の基準は、テーマにあったレシピであることに加え「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」。「冷凍で伝える私の地域の食の魅力」というテーマに対し冷凍生活アドバイザーの地域の食の魅力を伝えたい想いとアイデアが詰まったレシピが集まり、冷凍のさらなる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】宮地香子さん（神奈川県） **へしこおにぎりのだし茶漬け**



おにぎりの具材にしたのはふるさと福井の「へしこ」。

「へしこ」は鯖などの魚を塩漬けし、米糠に漬け込んで1年以上にわたり熟成させた発酵食品ですが、近年は一般家庭で食卓にのぼることは少なくなりました。伝えていきたい「福井の味」です。

今回は、横浜産の小松菜の浅漬けも入れて、

私のふるさと福井の食材×私の子どもたちのふるさと横浜の食材

でおにぎりに。いまや「おにぎり」もコンビニで買う時代。

「おにぎり」そのものも伝えていきたい日本の味、文化です。

冷凍したおにぎりにほんの一手間かけるだけで、少し贅沢な「だし茶漬け」が簡単にできるレシピです。

【銀賞】土方夕暉さん（北海道）

ブロッコリー&チーズの北海道 No.1 パスタ



ブロッコリーの冷凍により繊維質の茎もすりおろせ、花蕾もカンタンに碎けます。さらに茹でないため、栄養価も風味も落ちません！まさに一石三鳥！そして大好きな北海道のチーズ。どんなチーズも冷凍することで、削って使うことが可能に。北海道 No.1 食材2つで、冷凍だからこそできた奇跡のパスタ！

【銅賞】小川弥生さん（滋賀県）

簡単すぎる！近江ちゃんぽん



滋賀のご当地グルメといえば、近江ちゃんぽん。発祥は、昭和38年滋賀県彦根市のお店が始まりです。パスタと乾燥きくらげを調味液に浸しながら冷凍することで、時短調理できます。食べる時はレンジ加熱をするだけ。ご家庭にある食材でできる、簡単すぎる近江ちゃんぽんです。



【入賞】神尾かほりさん（静岡県）
三島馬鈴薯と桜えびのミルク煮



静岡の食材といえば桜えび。冷凍する事により、旨味がじわじわと食材にしみ出ます。さらにGI取得をしている三島馬鈴薯と酪農の里、函南町丹那の丹那牛乳、地元の3つの食材を使用しました。冷凍で桜えびの旨味、じゃがいもの食感、牛乳の保存法が広がるメリット沢山のレシピです。

【入賞】藤川直子さん（大阪府）
トロツとなめらか いちじくトースト



出身地である奈良県では朝採りの完熟いちじくが流通しており慣れ親しまれています。

いちじくは傷みやすく日持ちがしませんが、冷凍すれば使いたいときに使うことができます。冷凍いち

じくを凍ったままトーストすることで、皮付きでもトロツとなめらかな口当たりでフレッシュ感たっぷりのコンフィチュールのようないちじくを手軽に楽しめます。

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。さらに今回のテーマである「地域の食の魅力」も冷凍を活用することでより広く伝えることができます。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5回冷凍レシピコンテスト概要

募集内容：「冷凍で伝える私の地域の食の魅力」

応募期間：2023年7月18日～9月18日

応募資格：冷凍生活アドバイザー資格取得者

表彰内容：金賞、銀賞、銅賞各1品、及び入賞2品

受賞者には西川剛史氏より同氏がセレクトした青森冷凍食品セットが贈られます。

■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プロティ株式会社 代表取締役の西川 剛史（にしかわ 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