



2021年10月11日

各位

10月18日「冷凍生活の日」記念
冷凍こんにやくがテーマの**第3回冷凍レシピコンテスト**
 栄えある金賞レシピは富山県の尾久彩子さん作
つけ置き冷凍で新食感！！噛むとキュッと飛び出す楽しいチョコ
「チョコこんにやく」

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3回冷凍レシピコンテスト』を開催し、10月10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「冷凍こんにやく」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・銀・銅各賞1名及びアイデア賞2名を選出しました。また、受賞者には西川剛史氏より高級冷凍ローストビーフなど同氏がセレクトした豪華賞品が贈られます。

*評価の基準は、「冷凍食材ならではの工夫があるか」、「ライフスタイル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」。

「冷凍こんにやく」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、冷凍こんにやく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】尾久彩子さん（富山県）

チョコこんにやく

寒天でもない、ゼリーでもグミでもない。他にはたとえ様のない不思議な食感です。

噛むと「キュッ！」とワインやコーヒーが飛び出し、チョコレート

の風味と相まって、何とも楽しい「チョコこんにやく」が出来ました。

低カロリーでありながら、バカチョコやカカオチョコにも

負けない満足感があり、ついついお酒も進みます。

ちょっと罪つくりな「こんにやくレシピ」です。

【銀賞】小川弥生さん（滋賀県）

ヘルシー！ジューシー！野菜巻きカツ

ウスターソースの下味が染み込んだボリュームたっぷりなのにヘルシーなメインのおかずになりました。

【銅賞】根本早苗さん（神奈川県）

鶏皮風こんにやく串焼き

熱々を目をつぶって食べると、まるで焼き鳥屋さんの鶏皮のよう！

冷凍こんにやくの食感と油揚げのコクが楽しめる1品です。



【アイデア賞】神尾かほりさん（静岡県）
アイスこんにゃく!?グミケーキ



こんにゃくの食感がまる
でグミ！
甘酒+こんにゃく+ジャ
ムで冷凍するとグミ食感
に変化する ことを発見
しました。アイスクーキに
して子どもたちも美味し
く食べられるデザートで
す。

【アイデア賞】宮地香子さん（神奈川県）
冷凍こんにゃくの黒糖キャラメリゼ安倍川もち風



こんにゃくの持つ力強さ
や土を感じる香りに黒糖
のコクやきな粉がぴった
り。
この食べ応え、腹持ちの良
さは、ダイエット中の人は
勿論、ついお菓子を食べ
すぎてしまいがちなリモ
ートワーク時のおやつにも
おすすめです。

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れる時短調理を可能にします。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。

■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。常に冷凍を切り口にした新しい活動や事業を積極的に行っている。今回のレシピコンテスト受賞賞品をセレクト・提供。



■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