

NEWS RELEASE

報道機関各位



学校法人
尚綱学園

学校法人尚綱学園
熊本市中央区九品寺 2 丁目 6-78
Tel. 096-364-0116

2019 年 11 月 21 日

【尚綱大学・尚綱大学短期大学部】

第 6 回尚綱学食レシピコンテスト 「尚綱ガールズ さかなレシピコンテスト」のテーマで 受賞した 5 作品を学食で提供！

尚綱食育研究センターでは毎年、『尚綱学食レシピコンテスト』を実施しています。これは、テーマに沿ったレシピの開発及び学食での提供を通して学生個々の「食」への関心を高め、バランスの良い食事について理解を深めるとともに、学生が食育に楽しく取り組めるようにすることを目的に実施しているもので、今年で 6 回目となります。

今年は、さかなを食材として必ず使用することをルールとする「尚綱ガールズ さかなレシピコンテスト」をテーマに開催しました。魚食の魅力再発見ならびに熊本県水産物の PR を兼ねています。

九品寺キャンパスの 3 学科(生活科学部栄養科学科、短期大学部総合生活学科および食物栄養学科)の学生を対象にオリジナルレシピを募集した結果、応募総数 229 点の中から、1 次審査、2 次審査、最終審査を経て、グランプリ 1 点、優秀賞 4 点、入選 5 点のレシピが選ばれました。このうち、上位 5 点の作品を、本学の学食で提供します。それぞれ 1 日限りの限定販売です。学生らしい斬新なアイデアが詰まったメニューを、この機会に是非ご賞味下さい。

1、日時及び提供メニュー、順位

【第 1 弾】 11 月 20 日(水) 「いわしのやわらかハンバーグ」(グランプリ)

【第 2 弾】 11 月 28 日(木) 「さばの甘酢炒め」(2 位)

【第 3 弾】 12 月 5 日(木) 「イカと枝豆ととうもろこしのかき揚げ丼」(3 位)

【第 4 弾】 12 月 13 日(金) 「さけのクリームパスタ」(4 位)

【第 5 弾】 12 月 17 日(火) 「赤魚フライの卵とじ丼」(5 位)

※提供時間は、各日 11:30~13:30(前日 14:00~当日 11:00 までに予約可)

※メニューはいずれも 500 円で提供。各日 50 食限定。

※メニュー詳細は、別紙参照。 ※一般の方も利用可。

2、場 所 尚綱大学・尚綱大学短期大学部 九品寺キャンパス(1 号館 1 階学食)

3、主 催 尚綱食育研究センター

4、その他 取材の際は、尚綱食育研究センターまで事前にご連絡ください。

※送付資料 2 枚(本紙を含む)

【問合せ先】

尚綱食育研究センター

電話(代表)096-362-2011

担当 九品寺キャンパス庶務会計課

吉田、荒木

グランプリ受賞作品



(主菜)
いわしの
やわらかハンバーグ

(汁物)
根菜類のみそ汁

【作成者コメント】
生活科学部栄養学科1年
杉内 萌歩さん

このレシピのポイントは、塩や生薬を使って魚の臭みをとった点と、なすやしいたげをハンバーグに加えることで、かさを抑え様々な食感を楽しんでもらえるようにした点です。主菜だけでは野菜の量が少なかったため、根菜のみそ汁で補いました。

11月20日(水) 限定70食 500円で販売

【応募メッセージ】「下りいわし」のおいしい時期到来です!! 健康によい脂がたっぷりとこのつたいいわしは、日本の食文化でもあります。ハンバーグになすを使用したいアイデアは、いわしの脂となすがマッチした和風のHappy Lunchですね。旬の根菜類みそ汁添えて、心と体の栄養を満たしてぐれそうです。

優秀受賞作品



(主菜)
さばの甘酢炒め

(汁物)
小松菜と卵のスープ

【作成者コメント】
生活科学部栄養学科2年
三次 結夏さん

さばは塩焼きや味噌煮になりがちなので、それ以外のレシピを考えました。中華にして、甘酢炒めの味をご飯が進むくらいに仕上げたので、スープはシンプルに優しい味にしました。スープは、片栗粉でとろみを付け、卵をふわっと仕上げました。

11月28日(木) 限定50食 500円で販売

【応募メッセージ】不飽和脂肪酸が豊富なさばとたっぷりの野菜を1皿で簡単にできることができています。食欲がないときにも、ほんのり「しょうが味」で自然におはしょが進みそう! おいしく食べて、健康になってほしい思いが詰まっています。

優秀受賞作品



(主菜)
イカと枝豆ととうもろこしのかきあげ丼

(汁物)
ほうれん草と油あげと人参のみそ汁

【作成者コメント】
生活科学部栄養学科1年
葉巻 瑛奈さん

かき揚げ丼の具材は、同じ大きさに切ることで食べやすく、火が通りやすくて時短になるように工夫しました。みそ汁には、ほうれん草を入れて彩りをよくしました。イカを使用した理由は、高たんぱくで低脂肪なうえ、イカの足は、価格が安く、栄養価も他の部位と比べると高いからです。

12月5日(木) 限定50食 500円で販売

【応募メッセージ】旨味たっぷりの栄養満点丼です! 栄養価・味・食感が上手にまとめられており、学んでいる栄養学が反映されています。旨味が多く、低脂肪高たんぱく質のイカ、VB₁やCaが多く食感が良い枝豆、甘みのあるとうもろこし。不足しがちな野菜はみそ汁の具材で取れるようにしてあります。

優秀受賞作品



(主菜)
さげのクリームパスタ

(汁物)
オリーブオイルドレッシングのサラダ

【作成者コメント】
生活科学部栄養学科2年
山下 華奈さん

冬に食べたいたいパスタをイメージして思いついたレシピです。パスタもサラダも色鮮やかにしました。このレシピのポイントは、クリームにみそを加えて馴染みやすい味にしたことです。地元産草では、オリーブオイルの生産も有名なのでサラダは、オリーブオイルドレッシングにしました。

12月13日(金) 限定50食 500円で販売

【応募メッセージ】旬のほうれん草ときこのきたっぷりで使った美味しいパスタをイメージ。生クリームだけでなく、みそを入れることでコクが増し、焦れ理が苦手な人にも美味しく、温かいソースに仕上げました。オリーブオイルドレッシングのサラダとの相性も抜群です。

優秀受賞作品



(主菜)
赤魚フライの卵とじ丼

(汁物)
大根と人参と茄子のみそ汁

【作成者コメント】
短期大学部食物栄養学科1年
吉井 真成未さん

つゆがしっかりと染み込んだ赤魚フライとふわとろ卵とじ丼づくりで、食欲をそそる一品に仕上げました。赤魚は調理法が幅広く、EPA、DHA、ビタミンB₆、ビタミンDが含まれています。みそ汁は、野菜を摂取できるものに仕上げ、栄養バランスを考慮しました。

12月17日(火) 限定50食 500円で販売

【応募メッセージ】白身魚である赤魚は淡泊な味が特徴です。フライにしてつゆを染み込ませることで、しっかり味が付き、とても美味しく仕上がります。丼物だと野菜不足になりやすいので、野菜が多めのみそ汁を合わせたこともGOODです。