

ご当地  
**タニタごはん**  
コンテスト  
ヘルシー郷土料理で健康まちおこし



～参加チーム募集要項～

## 【企画意図】

全国の郷土料理を「タニタが考える健康的な食事の目安」に基づき現代風アレンジし、安全・安心かつ健康的な「食」のソリューションとしてリ・クリエイト。郷土料理の継承とともに、新しい地域の特産品として広く認知・普及させ、地域の活性化に結び付ける。「日本を丸ごと食する」をテーマに予選会および全国大会における外国人などの旅行者を誘致し、これまでにない日本の食文化に触れてもらうきっかけとして当企画を立ち上げました。

## 【コンセプト】

1. 郷土料理の継承・・・郷土料理を「健康」という視点からレシピをリ・クリエイトし、郷土料理の新たな魅力を創造
2. 人材育成・・・老若男女問わず参加しやすくすることで交流を通し、文化や技術の継承
3. 地域活性化・・・郷土料理の新たな魅力を引き出すことで、国内・海外の旅行者からの注目を集め地域をPR

## 【目標】

タニタ食堂のバリューを活かし、全国の郷土料理と「タニタが考える健康的な食事の目安」がマッチングすることで、健康的かつ地域の新たな食の可能性を創造し、郷土料理の技術や歴史を次世代に継承していくこと。

## 【募集テーマ】

「タニタが考える健康的な食事の目安」で郷土料理を現代風アレンジ

## 【タニタが考える健康的な食事の目安とは】

地域の調理法や調味料を活かしつつ

- ①1食あたり500 - 800kcal
- ②基本は主食、主菜、副菜とするが、これらの要素が入っていれば一皿でもよい
- ③主食(ごはん、麺、パンなど)は100 - 200gとする
- ④主菜(肉、魚、大豆製品など)は70 - 150gとする
- ⑤野菜は150g以上使うこと(きのこ、いも、海藻は含まず)
- ⑥食塩相当量は3.5g未満

## 【参加資格】

1. プロ・アマチュア・企業など問いませんが、3名以下のチーム編成とすること
2. チームメンバーは全員同一都道府県在住とすること
3. チームの中に必ず地元(その都道府県在住)の栄養士もしくは管理栄養士を入れること

## 【メニュー形式】

1. 料理の組み合わせ(バランス・お皿の数)は基本「主食」「主菜」「副菜」とするが、これらの要素が入っていれば一皿でもよい。
2. レシピには必ず郷土料理をベースにすること。
3. 食材に制限は設けません。但し、「日本食品標準成分表2015年版(7訂)」に記載されていない食品や地域の特産品・加工食品などを使用する場合は、代替え食品を提示するか、熱量および塩分が記載されたパッケージやラベルの画像を添付すること

4. コストに制限は設けません。

## 【特典】

1. 上位入賞作品は、株式会社タニタが監修し、商品化に向けた取組を実施
2. 優勝チームには賞金50万円を授与
3. 読売新聞にて優秀作品の紹介
4. 予選大会、全国大会における公共交通機関の交通費、および宿泊費は当実行委員会にて用意いたします。

## 【大会実施内容】

### ■ 応募期間

2019年3月22日(金)～6月2日(日)※当日消印有効

### ■ 応募方法

応募資料に必要な情報を記載の上、栄養価計算表または献立表(必須項目:重量・熱量・食塩相当量)および地域の特産品や加工食品を使用した場合は熱量および食塩相当量が記載されたパッケージ、ラベル等の画像を添付の上、事務局へ原本を郵送ください。

### ■ 書類選考

2019年6月初旬

実施内容: 応募資料にて、実行委員会による審査を実施します。

発表方法: 6月中旬にオフィシャルHPにて可否発表を行います。

### ■ 予選大会

2019年7月28日～9月6日

開催場所: ①北海道・東北ブロック 8月24日(土) 福島県いわき市 いわき市健康増進研修施設

②関東・甲信越ブロック 8月3日(土) 東京都渋谷区 服部栄養専門学校

③近畿・北陸・中部ブロック 7月27日(土) 京都府長岡京市 長岡京市中央生涯学習センター

④中国・四国ブロック 8月30日(金) 広島県広島市 広島ガスショールーム

⑤九州・沖縄ブロック 9月6日(金) 熊本県熊本市 西部ガスショールームヒナタ

開催日程は変更になる可能性があります。最新情報は公式ホームページなどで随時ご確認ください。

実施内容: 書類選考を勝ち抜いた各エリア 10 チームが、予選大会の会場で審査員に向けて応募したメニューのプレゼンテーションを実施。なお、メニュー審査に関しては、当日もしくは前日に、当実行委員会から派遣する料理人が応募いただいたメニューを調理し審査員に提供、審査基準をもとに、審査員が採点し全国大会に出場する3チームを選出します。

※試食審査では時期・地域により手に入らない食材につき、代替品で対応することがあります。

※最寄り駅から予選大会会場までの公共交通機関における往復の交通費、宿泊費は実行委員会にて負担いたします。

発表方法: 当日、各ブロックの閉会式にて全国大会に進出する3チームを発表いたします。

### ■ 全国大会(Sante! Futakotamagawa 2019 イベント内)

2019年10月13日(日)

開催場所 ITSCOM STUDIO & HALL 二子玉川ライズ(東京都世田谷区玉川1-14-1 二子玉川ライズ)

実施内容 各予選大会を勝ち抜いた合計 15 チームが、全国大会の会場で審査員に向けて応募したメニューのプレゼンテーションを実施。なお、メニュー審査に関しては予選大会同様、当日、当実行委員会から派遣する料理人が応募いただいたメニューを調理し審査員に提供、審査基準をもとに審査員が採点し優勝及び上位入賞チームを選出します。

※ 最寄駅から全国大会会場までの公共交通機関における往復の交通費、宿泊費は実行委員会で負担いたします。

宿泊施設は当実行委員会が指定するホテルになります。宿泊数(前泊後泊の有無等)は 実行委員会で判断します

が、前泊後泊を希望される場合は各個人負担となります。)

## 【審査の基準】

■ 書類審査:① 郷土料理の理解 ② 「タニタが考える健康的な食事の目安」を満たしているか ③ 見た目の美味しさ (レシピ、写真)

④ ②を満たすためにどのようなアレンジをしているか ⑤応募動機

■ 予選大会・全国大会

メニュー内容:50点 ①味 ②完成度

プレゼンテーション内容:50点 ①表現力 ②郷土料理の理解 ③どのようなアレンジをしているか ④応募動機

## 【応募に関する重要事項】

### ■ 応募における必要事項

- 1 応募の際は氏名などフリガナも付けて必ずご記入ください。  
記入漏れの場合は、審査対象外となりますので、ご了承ください。
- 2 応募申込書は、2019年6月2日(日)までに事務局へ原本を郵送ください。
- 3 応募申込書は返却致しませんのでご了承ください。
- 4 応募申込書の使用言語は、原則日本語のみとなります。
- 5 栄養士もしくは管理栄養士の資格書のコピーを同封ください。

## 【応募に関わる権利の保全】

### 1 個人情報の使用

応募者から提出された情報・撮影した写真・映像については、ご当地タニタごはんコンテストの展開に必要とされる範囲に限り、主催者または主催者が容認した第三者(協賛企業・メディアなど)が使用することをご了承ください。

### 2 応募情報の使用

出場申込書・メニューなどの応募書類の著作権は、主催者側に帰属するものとします。

応募内容に関わる情報は、ご当地タニタごはんコンテストの展開に必要とされる範囲に限り、主催者または主催者が容認した第三者(協賛企業・メディアなど)が使用することにご同意ください。なお、その編集等は、主催者に監修・確認を一任することをご了承ください。

### 3 応募者の出場取り消し・メンバーの変更

応募者側に、応募から全国勝大会までの期間で、応募内容について審査の継続が困難な事由が生じた場合、ルール違反や虚偽の内容での応募、事務局に対して進行を損なうような行為を行った場合、出場の取り消しを行う可能性があります。

応募者が出場の取り消し、もしくはメンバーの変更を希望する場合は、直ちに当実行委員会にご連絡いただき、その旨を書面に記載して再提出してください。

### 4 破損・事故について

使用会場の備品の器物破損やケガや事故については、自己責任となることをご了承ください。

当実行委員会では補償いたしません。

### 5 表彰の取り消し

主催者は、表彰式後、表彰対象の応募内容に下記のような事実が判明した場合は、表彰を取り消すことができます。

※応募内容に関わる虚偽、不正が発覚した場合

※応募内容が他者の権利を侵害していると認められた場合

※その他当実行委員会が必要と認めた場合

## 【お問合せ先】

〒150-0031 東京都渋谷区桜丘町 30-15 ビバリーヒルズ 206

Office G-Revo 株式会社内(Sante！事務局)

TEL 03-6450-5845 (10時～17時 土日祝日除く)

MAIL info@tanitagohan.net

オフィシャル HP <http://www.tanitagohan.net>

## 【Sante！実行委員会】

株式会社タニタ、株式会社イズム、Office G-Revo 株式会社、共同ピーアール株式会社、株式会社丹青社、  
学校法人服部学園 服部栄養専門学校、読売新聞東京本社

## 【後援】

農林水産省、一般社団法人全国スーパーマーケット協会、公益社団法人日本栄養士会、

福島県いわき市（北海道・東北エリアパートナー）、京都府長岡京市（近畿・北陸・中部ブロックエリアパートナー）

## 【協力】

一般社団法人和食文化国民会議、デリカテッセン・トレードショー実行委員会、

特定非営利活動法人 NPO 日本食育インストラクター協会、一般社団法人全国食の甲子園協会

## 【協賛】

株式会社タニタ

# 全体スケジュール

～6月2日	<b>募集期間</b> 応募申込書に必要事項を記入の上、原本を事務局へ送付
6月3日～ 6月中旬	<b>1次選考(書類審査)</b> 応募書類の内容を基準に選考を行い、 予選ブロックごとに各10チームを選出します(6月中旬HPで発表予定)
7月28日 ～9月6日	<b>2次選考(全国5ブロックで予選大会)</b> 書類審査で選ばれた各エリア10チームが、考案したレシピにおけるプレゼンテーションを行い、その内容を元に全国大会へ出場するチームを各3チーム選出します
10月13日	<b>全国大会</b> 予選大会から選ばれた各エリアの代表チーム合計15チームが、 全国大会の会場で考案したレシピをににおけるプレゼンテーションを行い、その内容を下に優秀賞を選出します

## 「第2回ご当地タニタごはんコンテスト」応募申込書

### ■メンバー情報

(○をつけてください)

① 氏名(フリガナ) \_\_\_\_\_ 管理栄養士 ・ 栄養士

住所 〒 \_\_\_\_\_

② 氏名(フリガナ) \_\_\_\_\_ 管理栄養士 ・ 栄養士

住所 〒 \_\_\_\_\_

③ 氏名(フリガナ) \_\_\_\_\_ 管理栄養士 ・ 栄養士

住所 〒 \_\_\_\_\_

### ■栄養士もしくは管理栄養士情報を記載(複数名の場合は代表者1名の情報を記載ください)

栄養士名簿番号 \_\_\_\_\_

管理栄養士名簿登録番号 \_\_\_\_\_

### ■「連絡先」

代表者名 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

メールアドレス \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

■料理名： \_\_\_\_\_

■応募都道府県名： \_\_\_\_\_ ■ベースとした郷土料理： \_\_\_\_\_

■郷土料理の説明

■タニタが考える健康的な食事の目安」を満たす為にどのような工夫をしているか？

■応募動機



■「レシピ(1人前)」 ※項目が足りない場合には補足資料をご用意の上、当資料と合わせてご提出下さい。

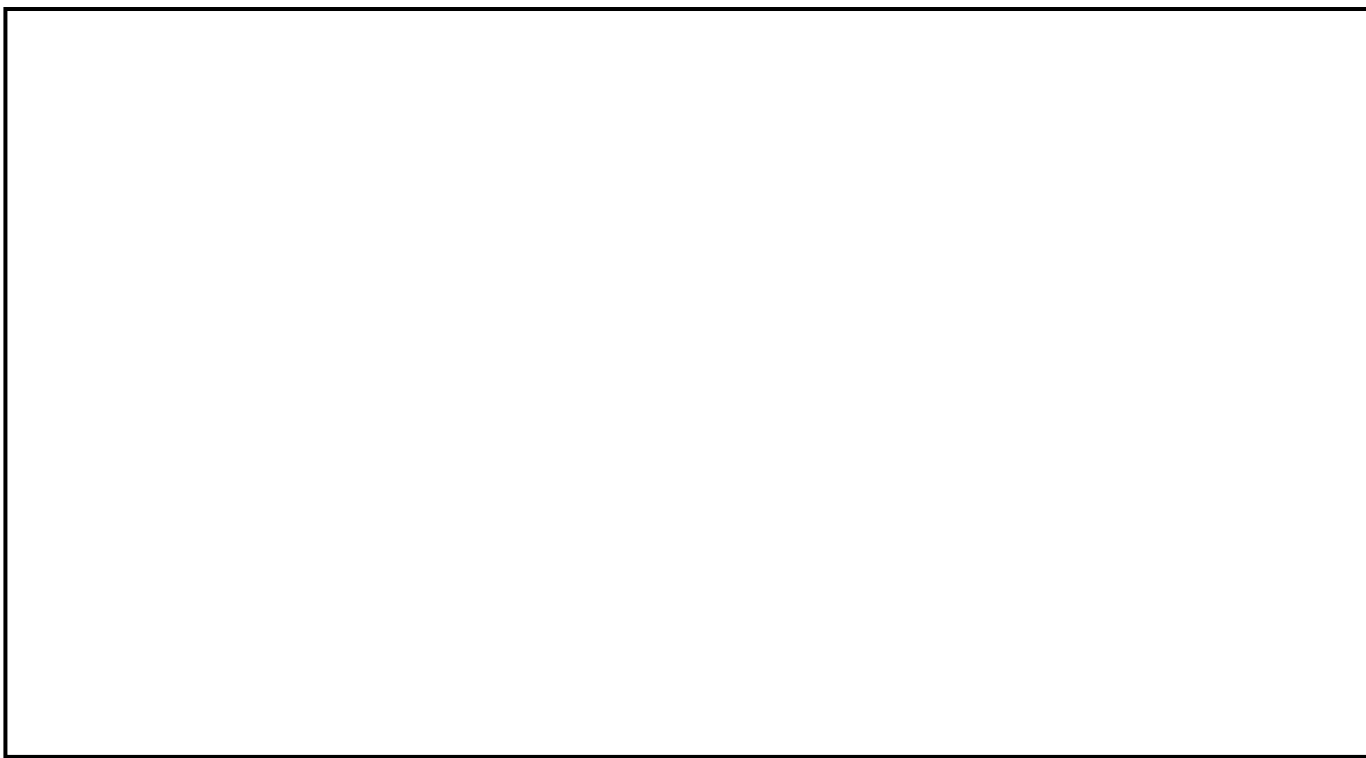
食材名	使用量(1人前) 単位:グラム	カット方法・サイズ( mm or cm)	保存方法

調理手順(誰が見ても作れる内容に)

## ■「応募メニューの完成画像(カラー)」

※下記枠に応募メニューの写真を貼り付けてください。メニュー全体が確認できる形での撮影をお願い致します。

(複数のメニューが合わさる場合は、基本的には同じ画像に収まるように調整ください)



■提出前に確認！□にチェックを入れてください

### 【提出書類について】

- 栄養価計算表または献立表(必須項目: 重量・熱量・塩分量)が添付されている
- 「日本食品標準成分表2015年版(7訂)」に記載されていない食品や地域の特産品・加工食品などを使用する場合は、代替え食品を提示するか、熱量および塩分が記載されたパッケージやラベルの画像が添付されている

### 【タニタが考える健康的な食事の目安】を満たしているか

- 1食あたり500 - 800kcalになっている
- 基本は主食、主菜、副菜とするが、丼などの一皿でもこれらの要素が入っている
- 主食(ごはん、麺、パンなど)は100 - 200gになっている
- 主菜(肉、魚、大豆製品など)は70 - 150gになっている
- 野菜を150g 以上使っている(きのこ、いも、海藻は含まない)
- 食塩相当量は3.5g 未満である

※応募資料にて記載スペースが足りない場合は、必要ページを複数枚ご提出ください。

このページ以降は服部栄養専門学校が考案したメニュー例になります。

(※これより先のレシピは服部栄養専門学校が開発したレシピになりますので、無断で商品化などにはご遠慮ください)

■料理名： 豆乳おつきりこみ

■応募都道府県名：埼玉県 ■ベースとした郷土料理：埼玉・おつきりこみ

#### ■郷土料理の説明

おつきりこみは、埼玉県秩父地方や群馬県で作られる、うどんに似た麺を入れた郷土料理です。  
一般的なうどんは事前に茹でて使いますが、おつきりこみは茹でずに生のまま入れるため、とろみがつき、寒い季節でも冷めにくく、体の芯から温まります。  
また、出汁に生の野菜を入れるので、水溶性のビタミンを効率良く摂ることが出来ます。

#### ■タニタが考える健康的な食事の目安」を満たす為にどのような工夫をしているか？

- ・オリジナルのおつきりこみは、動物性たんぱく質が無いので、豚肉を入れることで栄養のバランスを整え、うま味もプラスされ、一食での満足感を高めました。
- ・玉ねぎやねぎのアリシンは、麺の糖代謝を促し、豚肉のビタミンB1 と結びつくことで、効率よくエネルギーが産生されます。
- ・煮込む汁の出汁に豆乳や味噌を加えることで、コクが出ると共に、減塩しても満足できる味付けにしています。
- ・最後のアクセントとして加えるラー油は、えごま油と混ぜることで、えごま油の臭みが気にならずにα-リノレン酸(n-3系脂肪酸)をおいしく召し上がって頂くことが出来ます。

#### ■応募動機

おつきりこみは、素朴でおいしい料理なのですが、しょうゆの色が濃く、うま味と水溶性ビタミンがたっぷりの汁まで飲んでしまうと、約1日分の塩分摂取になってしまいます。子どもから大人まで安心して汁まで飲め、関西や海外の方たちにも受け入れやすいよう豆乳を使い、まろやかでおしゃれな現代風のおつきりこみを作ってみました。

■「レシピ(1人前)」 ※項目が足りない場合には補足資料をご用意の上、当資料と合わせてご提出下さい

■料理名 : 豆乳おつきりこみ

食材名	使用量(1人前) 単位:グラム	カット方法・サイズ( mm or cm)	保存方法
おつきりこみ(生)	55		冷蔵
豚肩ロース薄切り肉	75	3cm幅に切る	冷蔵
玉ねぎ	24	うす切り・3mm程度	冷蔵
大根	56	いちょう切り・3mm程度	冷蔵
人参	18	半月切り・3mm程度	冷蔵
里芋	22	いちょう切り・5mm程度	冷蔵
ごぼう	23	縦1/4等分にしてから薄切り	冷蔵
深谷ねぎ	15	縦1/2等分にしてから薄切り	冷蔵
小松菜	32	塩茹でて4cm長さに切る	冷蔵
干し椎茸	1.5	200gの水で戻して細切り	常温
油揚げ	7.5	油抜きして3mm幅の細切り	冷蔵
ごま油	2		常温
出汁	200		
無調整豆乳	105		冷蔵
信州みそ	13.5		冷蔵
小ねぎ	1.5	小口切り	冷蔵
ラー油	1.5		常温
えごま油	1.5		冷蔵

調理手順(誰が見ても作れる内容に)

- ①豚肉は3cm幅に切る。玉ねぎは繊維に沿って3mm厚位の薄切りにする。
- ②大根は3mm厚のいちょう切り、人参は3mm厚の半月切り、里芋は5mm厚のいちょう切りにする。  
ごぼうは縦1/4等分にしてから斜め薄切りに、ねぎは縦半分に分けてから斜め薄切りにする。  
小松菜は塩(分量外)を加えた熱湯でサッと茹でて冷水に取り、水気を絞って4cm長さに切る。
- ③干し椎茸は50gの水で戻し、細切りにする。(戻し汁は取っておく)油揚げは油抜きをして3mm幅の細切りにする。
- ④鍋にごま油を熱し、豚肉・玉ねぎ・干し椎茸を入れて炒める。  
玉ねぎがしんなりしてきたら、出汁・大根・人参・里芋・ごぼう・油揚げを入れて煮る。
- ④野菜に火が通ったらおつきりこみを入れ、麺を菜箸でほぐす。
- ⑤おつきりこみに透明感が出てきて火が通ったら、豆乳・ねぎを入れてみそを溶きのばし、沸騰直前に火を止める。
- ⑥器に盛り付けて小松菜を添え、小ねぎを振り、ラー油とえごま油を合わせたものを回しかける。

※おつきりこみ(生)は、吸水2倍と考え、1人110gとしています。

■応募都道府県名： 埼玉県 ■ベースとした郷土料理： 埼玉・ねぎぬた

■郷土料理の説明

埼玉県と言えば、深谷ねぎ。特に冬場から春先にかけてとれるものは繊維がやわらかく、トロリと甘いのが特徴です。  
それに、春を告げるうどを合わせ、酢みそで和えた「ぬた」は冠婚葬祭に欠かせない郷土料理です。

■タニタが考える健康的な食事の目安を満たす為にどのような工夫をしているか？

- ・ぬたの中にキウイフルーツを入れ、白みそやねぎの甘味をさっぱりとさせ、後を引く和え物にしました。
- ・キウイフルーツはカリウムが多く、味噌の塩分などの排出に役立ちます。
- ・白みそやキウイフルーツには抗酸化作用に優れているビタミンEやポリフェノールが多く、老化防止につながります。
- ・ねぎやキウイフルーツは血行をよくし、免疫力を高める効果があります。

■応募動機

現在、みそを使った料理が食卓から消えつつあります。「ぬた」も例外ではなく、若い人や子どもたちには食べたことがない人も多いようです。伝統的な「ねぎぬた」を伝承しつつ、新しい感覚の「ぬた」が出来ないか考えました。

■「レシピ(1人前)」 ※項目が足りない場合には補足資料をご用意の上、当資料と合わせてご提出下さい。

■料理名 : フルーツねぎぬた

食材名	使用量(1人前) 単位:グラム	カット方法・サイズ( mm or cm)	保存方法
深谷ねぎ	38	斜め切り・1.5cm幅程度	冷蔵
キウイフルーツ	22	縦1/4等分にして斜め2~3等分	冷蔵
カットわかめ(乾)	0.5	水で戻す	常温
<ぬたみそ>			
A白みそ	11		冷蔵
A白すりごま	1.5		常温
A米酢	6		常温
Aみりん	3		常温
穂じそ(あれば)			

調理手順(誰が見ても作れる内容に)

①ねぎは 1.5cm幅の斜め切りにする。(青い部分も使用する)

熱湯で白い部分は約 2分30秒茹でてザルに上げて冷まし、青い部分は1分30秒茹でて冷水に取る。

②キウイは縦1/4等分にしてから斜め2~3等分に切る。

③わかめはたっぷりの水で戻し、水気を拭き取る。

④ ボウルにぬたみその調味料(A)を混ぜ合わせ、しっかりと水気を拭き取ったねぎとキウイ・わかめを入れてよく和える。

に盛り付け、穂じそを散らす。

## ■「応募メニューの完成画像(カラー)」

※下記枠に応募メニューの画像を貼り付けてください。メニュー全体が確認できる形での撮影をお願い致します。

(複数のメニューが合わさる場合は、基本的には同じ画像に収まるように調整ください)



■提出前に確認！□にチェックを入れてください

### 【提出書類について】

- 栄養価計算表または献立表(必須項目:重量・熱量・塩分量)が添付されている
- 「日本食品標準成分表2015年版(7訂)」に記載されていない食品や地域の特産品・加工食品などを使用する場合は、代替え食品を提示するか、熱量および塩分が記載されたパッケージやラベルの画像が添付されている

### 【タニタが考える健康的な食事の目安】を満たしているか

- 1食あたり500 - 800kcalになっている
- 基本は主食、主菜、副菜とするが、丼などの一皿でもこれらの要素が入っている
- 主食(ごはん、麺、パンなど)は100 - 200g になっている
- 主菜(肉、魚、大豆製品など)は70 - 150g になっている
- 野菜を150g 以上使っている(きのこ、いも、海藻は含まない)
- 食塩相当量は3.5g 未満である

■「栄養士もしくは管理栄養士の資格書コピー貼り付け」

※下記枠に文字などがわかる形で貼り付けください。(カラー、白黒どちらでも大丈夫です)

代表者名

<資格書コピー貼り付け>

備考



皆様のご応募心よりお待ちしております