



## 第7回大会

～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」に基づき、郷土料理を現代風アレンジ**  
**～地元産食材・調味料を必ず使う事～**

## 【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も活かしつつ

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(献立全体のごはん、麺、パン)は **100-200g** とする

※主食は、米であればご飯、麺類であれば茹で麺など調理後の重量とする

※米や乾麺などを用いる場合は、日本食品標準成分表(八訂)増補 2023 基づく成分表に記載されている「重量変化率」を元に、食べる時の状態での量とする。

例)米 100g → NG(重量変化率 210%のため、食べる時の量は 210g となるため)

米 70g → OK(重量変化率 210%のため、食べる時の量は 147g となるため)

④主菜(献立全体の肉、魚、卵、大豆製品)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 **3.4g** 以下

※栄養価計算は日本食品標準成分表(八訂)増補 2023 年を使用すること。

[https://www.mext.go.jp/content/20230428-mxt\\_kagei-mext\\_00001\\_011.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20230428-mxt_kagei-mext_00001_011.pdf)

## 【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、もしくは同じ職場、学校に在籍していること
  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
- ※高校生チーム限定として、チーム内に栄養士もしくは管理栄養士が入らなくても、食品・栄養価計算ソフトを使い規定のレギュレーションに沿ったレシピでの参加が可能です。

## 【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. レシピは必ず**郷土料理をベース**とすること(地元食材を使った創作料理は不可)
3. 食材に制限は設けません。  
栄養価計算表に食材、調味料の食品成分表の食品コードを記載(栄養価計算ソフトで計算し提出可能)
4. コストに制限は設けません。

## 5. 地元産食材・調味料を必ず使う事

### 【特典】

1. 上位入賞作品は、株式会社タニタが監修し、商品化に向けた取り組みを実施(タニタ食堂での特別提供など)
2. グランプリ(1 チーム)には**賞金 50 万円**、準グランプリ(2 チーム)には**賞金 10 万円**、特別賞(1 チーム)には**賞金 5 万円**を授与
3. 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
4. 応募者全員に参加賞をプレゼント(大会終了後送付)

### 【早期応募特典】

2024 年 6 月 30 日(日)迄にご応募いただいたチームには、

**早期応募特典として書類審査時に 5 点を加算**いたします

## 【大会実施内容】

### ■ 応募期間

～2024 年 8 月 31 日(土)※当日消印有効

### ■ 応募方法

下記の応募書類をご準備の上、事務局へ郵送ください。

- ①「第 7 回ご当地タニタごはんコンテスト」申込書
- ②応募動機・応募メニューの料理名・メニュー全体の栄養価・応募メニューの完成画像
- ③郷土料理についての説明・「タニタが考える健康的な食事の目安」を満たすための工夫
- ④レシピ(材料)、レシピ(調理手順)

※**応募料理が複数ある場合は③・④は料理毎にご記入下さい**

### ⑤栄養価計算表

※日本食品標準成分表(八訂)増補 2023 年に記載されている食品番号の記載をお願いします  
成分表に記載されていない成分値を使用した場合は記載不要です

※メニュー名・食品番号・食材名・重量・エネルギー・塩分の記載があれば栄養価計算ソフトで  
計算したもので代用可

### ⑥栄養士もしくは管理栄養士の免許証のコピー

※チームに複数名有資格者がいる場合は代表者の免許証のコピーをお送りください

※高校生チームは栄養士・管理栄養士の免許書のコピーは必要ありません

### ■ 書類選考

2024 年 9 月上旬～中旬

実施内容： 応募書類を元に、実行委員会による審査を実施。各ブロックから上位2チーム+最多応募ブロックから1チームを追加計15チームを選出いたします。

<地区ブロック>

- ① 北海道(北海道)
- ② 東北(青森、岩手、秋田、宮城、山形、福島)
- ③ 関東(茨城、栃木、群馬、埼玉、千葉、東京、神奈川)
- ④ 中部・甲信越(新潟、富山、石川、福井、山梨、長野、岐阜、静岡、愛知)
- ⑤ 近畿(三重、滋賀、京都、大阪、兵庫、奈良、和歌山)
- ⑥ 中国・四国(鳥取、島根、岡山、広島、山口、徳島、香川、愛媛、高知)
- ⑦ 九州・沖縄(福岡、佐賀、長崎、熊本、大分、宮崎、鹿児島、沖縄)

※発表方法： 9 月下旬にオフィシャルHPにて合否発表を行います。

### ■ 全国大会

2024 年 11 月 9 日(土) 開催場所 学校法人服部学園 服部栄養専門学校(東京)

実施内容： 書類選考を勝ち抜いたチームが、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。**なお当日の調理に関しては、**服部栄養専門学校**の講師陣にて実施いたします。(応募メニューより最大 3 品の調理、試食審査となります)

審査は審査基準をもとに採点し**グランプリ 1 チーム**及び**準グランプリ 2 チーム**、**特別賞 1 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。)

※全国大会における審査員試食の調理に関しては、レシピの解釈等により味・見た目等が出場者の意図とは異なる場合がございます。また、調理担当にて入手が困難な食材について代替品を使用させていただく場合や、地域特産品等、特殊な食材・調味料については出場者にご手配のお願いをさせていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

## 【審査の基準】

■ 書類審査(※第7回大会より審査内容が若干変更になりました)

① 応募動機 ② 郷土料理の理解度と課題認識度 ③ 郷土料理の課題解決や「タニタが考える健康的な食事の目安」を満たすための工夫 ④ 見た目の美味しさ (レシピ・写真)

⑤料理の再現性 (調理手順に無理はないか)

※上記①～⑤を各 10 点満点で採点(早期応募特典として 6 月 30 日までに応募書類を送ると+5点)

■ 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 申込書は、2024 年 8 月 31 日(土)・当日消印有効までに事務局へ原本を郵送ください。

3 申込書は返却致しませんのでご了承ください。

4 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。

## 【注意事項】

**1 郷土料理の説明などインターネットを参考にしても良いが転載は禁止です**

**2 応募レシピは第三者の著作権、商標権などを侵害していないものに限りです**

## 【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(ご当地タニタごはんコンテスト事務局)  
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>

## 【ご当地タニタごはんコンテスト実行委員会】

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、学校法人服部学園 服部栄養専門学校、

## 【後援】

公益社団法人日本栄養士会、

## 【協力】

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

～8月31日	<b>募集期間</b> 応募書類に必要事項を記入の上、原本を事務局へ送付
9月上旬～中旬	<b>書類審査</b> 応募書類の内容を実行委員会にて選考、各ブロックから上位2チーム+最多応募ブロックから1チームを追加し計15チームを選出します(9月下旬にHPで発表予定)
11月9日	<b>全国大会</b> 書類選考で選ばれた、各エリアの代表チームが、 全国大会の会場で考案したレシピにおけるプレゼンテーションを行い、その内容を下にグランプリ1チーム、準グランプリ2チーム、特別賞1チームを選出します



「第7回ご当地タニタごはんコンテスト」



応募書類

## 「第7回ご当地タニタごはんコンテスト」申込書

### ■メンバー情報

①	フリガナ		○を記載	管理栄養士	・	栄養士
	氏名		所属先/職業		年齢	才
	住所	〒				
②	フリガナ		○を記載	管理栄養士	・	栄養士
	氏名		所属先/職業		年齢	才
	住所	〒				
③	フリガナ		○を記載	管理栄養士	・	栄養士
	氏名		所属先/職業		年齢	才
	住所	〒				

※所属先（会社名、団体名等）については、可能な範囲でご記入をお願いします。

■チームメンバーの関係（どのような繋がりチームなのかをご記入ください）

例：〇〇株式会社の同僚チーム/地元の〇〇会のメンバー

〇〇高校〇〇部のメンバー3人

--

### ■チーム情報

代表者氏名		電話番号	
チーム名			
※チーム名は基本的に代表者様のお名前になりますが、変更希望の場合メンバーどなたかたのお名前をご記入下さい			
メールアドレス	@		

※チーム内に栄養士または管理栄養士が複数名いる場合は、代表者の免許証コピーをお送りください

## ■応募動機

--

## ■応募メニュー全体の献立名と各料理名およびメニュー全体の栄養価

全体の献立名					
料理名		栄養価		主食量	g
料理名		エネルギー	kcal	主菜量	g
料理名		塩分	g	野菜使用量	g
※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。					

※応募レシピは第三者の著作権、商標権などを侵害していないものに限る

## ■応募メニューの完成画像（カラー）

※下記の枠内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内に収まるように撮影ください）

--





■ レシピ（調理手順） ※誰が見ても作れる内容でご記入ください

料理名	
-----	--

調理手順

--	--



書類記載の参考として第2回全国大会進出チームの献立を掲載しています。

**尚、当レシピの無断転載・複製を固く禁じます。**

※炊飯後の重量で記載する  
うるち米：重量変化率2.1  
もち麦：重量変化率1.8

■応募メニューの料理名、メニュー全体の栄養価

全体の献立名 iwakiの宝船 料理名 パプリンポーポー焼き 料理名 おくちプチプチ海ご飯 料理名 骨まで愛します。	栄養価	主食量	153 g
	エネルギー 784 kcal	主菜量	120 g
	塩分 2.3 g	野菜使用量	245 g

■応募メニューの完成画像（カラー）

※下記の枠内に応募メニューの写真を貼り付けてください。メニューの枚数は1枚です。  
（複数のメニューが合わさる場合は、基本的には同じ画像内に貼ってください）

各項目の数値は下記の通りをお願いします  
 ・エネルギー 整数（小数第1位を四捨五入）  
 ・塩分 小数第1位（小数第2位を四捨五入）  
 ・主食量 整数（小数第1位を四捨五入）  
 ・主菜量 整数（小数第1位を四捨五入）



料理名	iwakiの宝船 ～パプリンポーポー焼き～	記載例
ベースとした 郷土料理	ポーポー焼き	
応募 都道府県	福島県	
栄養価	エネルギー : 337 kcal	塩分 : 0.7 g

#### ■ 郷土料理についての説明

郷土料理の説明など「インターネットを参考にしても良いが転載は禁止です」

郷土料理の由来や特徴、どんなときに食べるか等  
ベースとした郷土料理についての説明を記載してください。  
※転載が発覚した場合は審査対象外となります。

#### ■ 郷土料理の課題

郷土料理を継承していく上での課題を記載してください。

- 例) ・作るのに時間がかかる  
・保存食として作られていたため塩分が高い

#### ■ 郷土料理の課題や「タニタが考える健康的な食事の目安」を満たすための工夫

課題を解決するための工夫や、目安を満たすための工夫を記載してください

- 例) ・下処理が必要ない食材で代用



料理名	パプリンポーポー焼き
-----	------------

- ① 輪切りにしたパプリカにブラックペッパー（分量外）を軽くふりかけておく。
- ② さんまを三枚におろし、なめろうを作るように包丁でたたく。  
※アラは別料理で使用するため捨てないでとっておく。
- ③ ②に長ネギ、生姜、大葉、味噌を混ぜ、さらに包丁でたたく。
- ④ ③に片栗粉、白ごまを入れ、小判型にし、①のパプリカに詰める。
- ⑤ ④をフライパンに並べて焼く。

<付け合わせ>

- ① すりこぎでたたき、2cm程度に割ったきゅうりを塩で軽くもみ、水分を切る。
- ② ボールに①、フリルレタス、梨、穀物酢を入れ軽く混ぜ合わせる。
- ③ ②をお皿に盛りつけたパプリンポーポー焼きに添え、熱したごま油を回しかける。

料理名	Iwakiの宝船 ～おくちプチプチ海ご飯～	記載例
ベースとした 郷土料理	ほっきめし	
応募 都道府県	福島県	
栄養価	エネルギー : 328 kcal	塩分 : 0.9 g

#### ■ 郷土料理についての説明

郷土料理の説明など「インターネットを参考にしても良いが転載は禁止です」

郷土料理の由来や特徴、どんなときに食べるかなど、ベースとした郷土料理についての説明を記載してください。

#### ■ 郷土料理の課題

郷土料理を継承していく上での課題を記載してください。

例) 作るのに時間がかかる

保存食として作られていたため塩分が高い

#### ■ 郷土料理の課題や「タニタが考える健康的な食事の目安」を満たすための工夫

課題を解決するための工夫や、目安を満たすための工夫を記載してください

例) 下処理が必要ない食材で代用

調味料を少なくしたかわりに、食欲をそそる香りを追加した



料理名	おくちプチプチ海ご飯
-----	------------

調理手順

- ① うるち米、もち麦をとぎ、炊飯釜に入れ浸水させる。
- ② ①に人参、たけのこ、ホッキ貝、しょうゆ、日本酒、みりんを入れ炊飯する。
- ③ 炊きあがったら水気を切ったトウモロコシを入れすぐに蓋をして10分蒸らす。

料理名	Iwakiの宝船 ～骨まで愛します。～	記載例
ベースとした 郷土料理		
応募 都道府県		
栄養価	エネルギー : 119 kcal	塩分 : 0.7 g

### ■ 郷土料理についての説明

郷土料理の説明など「インターネットを参考にしても良いが転載は禁止です」

郷土料理の由来や特徴、どんなときに食べるかなど、ベースとした郷土料理についての説明を記載してください。

### ■ 郷土料理の課題

郷土料理を継承していく上での課題を記載してください。

例) 作るのに時間がかかる

保存食として作られていたため塩分が高い

### ■ 郷土料理の課題や「タニタが考える健康的な食事の目安」を満たすための工夫

課題を解決するための工夫や、目安を満たすための工夫を記載してください

例) 下処理が必要ない食材で代用

調味料を少なくしたかわりに、食欲をそそる香りを追加した



料理名	骨まで愛します。
-----	----------

調理手順

- ① だし汁（冷）に醤油を入れ、玉ねぎ、大根、人参を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ② 熱湯を沸かし日本酒（分量外）を入れ、さんまのアラにかけ、霜降りする。
- ③ ①に生姜、②を入れ、火を通す。※加熱し過ぎないこと
- ④ ③に日が入ったら三つ葉を散らす。

※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

※食品成分表に記載されていない値を使用した場合は食品番号の記載は不要です

メニュー名	食品番号	食材名	重量 (g)	エネルギー (kcal)	塩分 (g)	
パプリン ポーポー焼き  付け合わせ	10173	さんま	70	223	0.3	
	06226	長ネギ	80	27	0.0	
	06103	生姜	2	1	0.0	
	17045	いわき味噌	2	4	0.2	
	06095	大葉	3	1	0.0	
	05018	白ごま	3	18	0.0	
	06247	赤パプリカ	15	5	0.0	
	06249	黄パプリカ	15	4	0.0	
	02034	片栗粉	3	10	0.0	
	06065	きゅうり	20	3	0.0	
	06314	フリルレタス	20	3	0.0	
	07088	梨	15	6	0.0	
	17015	穀物酢	15	4	0.0	
	17012	塩	0.2	0	0.2	
	14002	ごま油	3	28	0.0	
		小計		337	0.7	
おくちプチプチ 海ご飯	01083	うるち米	60	215	0.0	
	01007	もち麦	15	51	0.0	
	10316	ホッキ貝	40	29	0.2	
	06214	人参	10	4	0.0	
	06151	たけのこ水煮	10	2	0.0	
	06180	トウモロコシ缶	10	8	0.1	
	17007	しょうゆ（濃口）	3	2	0.4	
	17012	塩	0.2	0	0.2	
	16001	日本酒	5	5	0.0	
	16025	みりん	5	12	0.0	
			小計		328	0.9
骨まで愛します。	10173	さんまのアラ	10	95	0.1	
	06153	玉ねぎ	20	7	0.0	
	17019	だし汁（かつお）	200	4	0.2	
	17007	しょうゆ（濃口）	3	2	0.4	
	06103	生姜	5	2	0.0	
	06134	大根	15	3	0.0	
	06214	人参	15	5	0.0	
	06278	三つ葉	5	1	0.0	
			小計		119	0.7
			合計		784	2.3