

「日本中がフォー！！！！」

新潟県佐渡市 新潟県立佐渡総合高等学校

山川英汰さん、岡辺春人さん、弓座雅冬さん



アイデアの概要

フォーには、人を明るい気持ちにさせる力があると思います。このフォーは、佐渡の米粉、さどっ粉をメイン食材に、石川県能登地域のいしり、大分県国東半島宇佐地域の乾ししいたけで出汁つゆを作ることを想定しました。小麦粉の代わりに米粉を使用することで米の消費拡大につながると思い、さどっ粉を使用しました。いしり・乾し椎茸を中心食材にすることで、さっぱりとした味に仕上げることができました。

使用した農業遺産地域の産品

- ①米粉（新潟県佐渡市）
- ②いしり（石川県能登地域）
- ③乾椎茸（大分県国東半島宇佐地域）
- ④高千穂牛（宮崎県高千穂郷・椎葉山地域）

農業遺産地域の説明

【新潟県佐渡市】トキと共生するために餌となる生き物を育む農法に島をあげて取り組んでおり、そうして育てられた米はブランド化され、利益の一部がトキの保全活動に充てられています。

【石川県能登地域】棚田や家屋を守る間垣等独特な景観を有し、江戸時代からの揚げ浜式製塩法や海女漁など里山里海を受け継いでいます。

【大分県国東半島宇佐地域】降水量の少ない半島で、椎茸栽培に用いる原木用のクヌギ林により水源かん養し、ため池を連結させることで効率的な土地・水利用を行ってきました。

【宮崎県高千穂郷・椎葉山地域】険しく平地が少ない山間地にて、針葉樹による木材生産と広葉樹を活用した椎茸栽培、和牛や茶の生産、焼畑等を組み合わせて複合的な営農で生計を立ててきました。

アイデアやキャッチフレーズに込めた想いやエピソード

私たちは現在、授業の中で「米の消費拡大」をテーマに活動しています。フォーは米粉を使用しており、私たちの活動テーマにぴったりだと思いました。米作りは全国的に見ても盛んに行われています。しかし、日本人一人あたりの米の消費量は、ピーク時に比べると半分以上に落ち込んでいます。原因は、少子高齢化やダイエットブーム、米を食べるのには手間がかかる、など様々です。そして、私たちが出した一つの結論は、「人間は美味しいものの誘惑には勝てない」ということです。私たちはこのコンテストで最高に美味しいフォーを提案し、米粉麺の需要を伸ばすことで米の消費拡大に貢献したいと考えました。

次に、今年1月には石川県能登地域で大きな地震があり、今も復興が終わっていないと聞きました。能登地域の珠洲市と佐渡市は姉妹都市である他、G I A H S の認定同時期など、多くの接点があります。私たちと関係の深い能登地域の地域産品を消費することで、少しでも復興の手助けや、元気を分けたいと思い、フォーの出汁に、いしりを使用することにしました。いしりに豊富に含まれるタウリンには、脳疲労回復や体内のコレステロール量を減らす作用、アルツハイマーの予防、精神疲労回復、血圧上昇抑制効果などがあり、いしりにはたくさんの効果があります。いしりの旨味成分は動物性であり、植物性の旨味成分も加えたいと思い、国東半島の乾し椎茸を使用することにしました。水で戻していしりと合わせると、とても口当たりの良い出汁つゆができました。

最後に、「フォー」という言葉の響きは、なんだか人を明るい気持ちにさせてくれます。「日本中がフォー！！！！」を食べた人みんなが元気になり、米の消費拡大と能登地域の少しでも早い復興を願い、このキャッチフレーズをつけました。地震からの復興を待たずに大雨の被害に遭われた能登地域の方々に少しでも早く日常が戻ってくることを心から願っています。

「そば米の食感が楽しいデザート風おかず」

徳島県美馬市 徳島県立脇町高等学校

國安美樹さん



アイデアの概要

- ①そば米、こきび、阿波尾鶏、枝豆、大根、里芋をそれぞれ下茹でし、さいの目に切る。干しシイタケを戻し同様に切る。人参は飾り用に型抜きし、縁の部分は下茹でしさいの目に切る。スタチは輪切りにする。
- ②シリコン型に①の飾り人参とスタチ以外を入れる。
- ③味付けした出汁をゼラチンと合わせ、②に流し入れ冷蔵庫で約3時間冷やす。
- ④固まったら器に取り出し、澄まし汁を注ぎ、飾り人参とスタチを飾る。

使用した農業遺産地域の産品

- | | |
|---------------------|--------------------------------|
| ①そば米（徳島県にし阿波地域） | ④円空さといも（岐阜県長良川上中流域） |
| ②雑穀（こきび）（徳島県にし阿波地域） | ⑤ひるがの高原だいこん（岐阜県長良川上中流域） |
| ③岐阜えだまめ（岐阜県長良川上中流域） | ⑥地域ブランド商品「乾ししいたけ」（大分県国東半島宇佐地域） |

農業遺産地域の説明

【徳島県にし阿波地域】急傾斜地を斜面のまま耕作する独特な農法で、栄養価の高いシコクビエ（ヤツマタ）を含む在来品種の雑穀など多様な品目を栽培しています。

【岐阜県長良川上中流域】水源かん養林の育成や河川清掃などの人の管理により清流が保たれる「里川」にて、鵜飼漁、瀬張り網漁法などの鮎の伝統漁法が継承されてきました。

アイデアやキャッチフレーズに込めた想いやエピソード

母が大好きな「そば米雑炊」はよく食卓で見かけます。今年の夏、県外から帰省した親戚の中に徳島が初めてのハトコが4人いて、祖谷の郷土料理である「そば米雑炊」を振舞いました。初めての見た目・食感に驚き食べてくれたが、そば米本来のぼそぼそした食感に少し抵抗があるようでした。そして、私もそんなところが少し苦手なので、抵抗感を少しでもなくしおいしく食べたいと思い、今回のコンテストに応募しました。そば米料理を調べてみると、そば米雑炊以外ではサラダのトッピングに使われているくらいでした。確かにそば米の食感や昔の牛乳パックのような独特な形は他にない特徴だと思います。そこで、以下の5点を念頭に考えてみました。

- ①老若男女向きでそば米の食感を残しながらもパサつき軽減
- ②暑い夏に合う涼しげ＆可愛い見た目
- ③夏バテに効果的な栄養豊富な野菜や肉
- ④地元の伝統・文化を次の世代へと継承
- ⑤海外からの観光客を意識

①については、ぼそぼそすると小学生のハトコが言っていたのと、祖母の弟が病気のため嚥下機能が低下し、食事が楽しめなくなる様子を身近で見ていたので、特に意識しました。料理ののど越しをよくするためにゼラチンを使用することにしました。プルプルした出汁の中にプチプチしたそば米の食感はお気に入りです。

②については、料理に興味を持ってもらうため、夏らしい可愛い見た目にこだわりました。食事は目で楽しむのも大切だと考えています。③については、食欲低下する夏なので少量でも栄養価の高い料理にしたいと色どりを意識しながらも、たくさんの食材を使用しました。④⑤については、今年岐阜県で開催された全国総文祭に参加した時、地元の伝統を大切に継承しながらも、外国人観光客向けの新しい料理を考案している鵜匠さんのニュースを見て、大切なことは1つの事だけ考えた行動ではなく、関係する他の事についての行動が地域を活性化させるのに重要だと考えました。

「ライス茶アップリン」

静岡県掛川市 静岡県立横須賀高等学校

阿部なるみさん、藤田乃々花さん、田邊叶歩さん



アイデアの概要

卵を使用せず、米粉と牛乳で作った優しい甘さと舌触りのプリンに、地元掛川の深蒸し煎茶のソースを作って添えた「ライス茶アップリン」です。プリンの優しさと、煎茶ソースのほろ苦さが絶妙です。

使用した農業遺産地域の産品

- ①深蒸し煎茶（静岡県掛川周辺地域）
- ②淡路島牛乳（兵庫県南あわじ地域）
- ③米粉（兵庫県南あわじ地域）

農業遺産地域の説明

【静岡県掛川周辺地域】茶畑の周りの草地（茶草場（ちゃぐさば））から草を刈り取り、茶畑に敷く伝統的な農法を継承。草刈りにより維持されてきた草地には希少な生物が多数生息しています。

【兵庫県南あわじ地域】農地が少なく水に恵まれない島という環境で、効率的な水利用や耕畜連携が発達しました。高度に発達した水利システムを基盤として、稲作・玉ねぎ・畜産の生産循環システムが確立されています。

アイデアやキャッチフレーズに込めた想いやエピソード

学校の授業で地域の食材を用いたレシピ開発をしていて、この「ライス茶アップリン」を考えました。私たちの学校のある地域でも米の生産をしており、地元の米粉を積極的に学校の実習で取り入れています。このプリンには米粉の粘り気を用いて固めているので、卵を使用することなく、卵アレルギーの人でも安心して食べてもらうことができます。

米粉と牛乳は、2年生の時の修学旅行で訪れた淡路地方の農業遺産を選びました。親しみを感じている淡路地方と地元掛川の農業遺産を組み合わせることができて嬉しいです。

キャッチフレーズの「ライス茶アップリン」には、ライスプリン単体ではなく、あくまでもお茶のソースと一緒に味わってもらいたいという思いと、キャッチーで愛嬌のある名前にする事でみんなに親しまれるプリンになってほしいという思いが込められています。

この度、商品開発に際して、掛川市のお茶振興課のご厚意で掛川深蒸し粉末茶を提供していただくことができました。

ライス茶アップリンをきっかけにして、私たちの学校のある掛川に茶草場農法という伝統的な農法で作られたお茶という農業遺産があることをもっと知ってもらうためのお手伝いのできたらいいなと思います。

また、今回手に入れることができませんでしたが、掛川和紅茶の粉末を使ったソースを作って2種類のお茶のソースの味を楽しめるようにしたり（「ライス煎茶アップリン」と「ライス紅茶アップリン」）、煮出した和紅茶でライスプリンを作って「ライスミルクティプリン」なども今後のアイデアとして考えています。

私たち自身、試作を繰り返すことで、この商品名・見た目・味に愛着を感じるようになりました。

もし地元で商品開発として販売することができたら、地元の皆様にも愛着を感じていただけるといいなと思います。



「農業遺産でつながる彩り団子」

熊本県阿蘇市 熊本県立阿蘇中央高等学校

梅木翠さん



アイデアの概要

熊本、埼玉、静岡、山形、徳島、和歌山の特産品を使用した、3種の「いきなり団子」です。「いきなり団子」とは、お茶請けやおやつとして食べられる熊本県の郷土菓子です。お茶の香りが特徴的な「黄茶団子」、ゆずの香りと乱花で彩りを加えた「ゆず団子」、鮮やかな桃色で爽やかな梅風味の「うめ団子」の3種類です。3種それぞれ特産品の味や香りを生かした商品です。

使用した農業遺産地域の産品

- | | |
|-------------------|---------------------|
| ①阿蘇コシヒカリ（熊本県阿蘇地域） | ④富の川越いも（埼玉県武蔵野地域） |
| ②煎茶（掛川周辺地域） | ⑤ゆず（徳島県にし阿波地域） |
| ③乱花（山形県最上川流域） | ⑥ねりうめ（和歌山県みなべ・田辺地域） |

農業遺産地域の説明

【熊本県阿蘇地域】「野焼き」「放牧」「採草」などで草原を人が管理することで日本最大級の草原を維持し、米や多様な野菜の生産が行われています。また、美しい景観が保たれ、希少な動植物も数多く生息しています。

【山形県最上川流域】染料利用を目的とした紅花の生産と紅餅への加工技術が、約450年にわたり受け継がれてきた世界的にも珍しい農業システムです。紅花の輪作作物として伝統野菜などが栽培されています。

【埼玉県武蔵野地域】江戸時代の開拓に端を発する短冊形の地割が特徴的な景観を作り、平地林の落ち葉を集めて堆肥にして畑に施し、サツマイモや里芋などの畑作が行われています。

【和歌山県みなべ・田辺地域】養分に乏しい斜面の梅林周辺に薪炭林を残し、水源かん養や崩落を防止、その薪炭林を活用した紀州備長炭の生産と、ミツバチを受粉に利用した高品質な梅栽培が行われています。

アイデアやキャッチフレーズに込めた想いやエピソード

農業遺産地域の食べ物の魅力をもっと沢山の人が知ってもらいたいと思ったので「農業遺産でつながる彩り団子」にしました。商品を選んでくださった方に各地の特産品の美味しい魅力をたくさん知っていただきたいので、この商品を作ろうと思いました。

<アイデアの説明>

おおもとなる食べ物は熊本県の郷土菓子の「いきなり団子」になります。そこに、団子の皮にアクセントを加え3パターンの団子を考案しました。

工程

①皮となる部分には、阿蘇のコシヒカリを米粉にして使用し、もちもちとした食感に仕上げるためにコシヒカリ3割に対して、もち米粉7割を用意し、混ぜて使用します。

②中のはんこは茹でてもちもちしない市販のはんこを使用します。

③さつまいもは富の川越いもを、蒸してうらごししてから使用します。いきなりだんごといえばゴロっとしたさつまいもが入っているイメージですが、裏ごしをすることで、しっかりとした食感になります。

④②と③を①の皮で包み、蒸して出来上がりです。これをベースに3つの団子を作ります。

黄茶団子は、皮の生地に静岡県掛川周辺地域の煎茶の粉末を練り込みます。もともとお茶と一緒に出しているものなのでお茶との相性がよく、香りを楽しみながら食べていただけます。

ゆず団子は、皮の生地に徳島県にし阿波地域のゆずと山形県最上川流域の乱花を練り込みます。ゆずの皮は細切りにし、乱花は花びらのみをいれます。ゆずの皮がアクセントになり、乱花は彩りを与えてくれます。

うめ団子は、和歌山県みなべ・田辺地域のねりうめを生地に練り込みます。梅の爽やかな酸っぱさとほどよい塩気が、中のはんことさつまいもの甘さを引き立たせてくれます。

「美味しさ構文@松花堂弁当」

滋賀県彦根市 彦根総合高等学校

西川頼斗さん



アイデアの概要

「構文」とは、言語において文や句を構成する要素の組み合わせ。単語をどのように並べ意味を構築することである。料理には、食材の組み合わせで、美味しさを構築できる原理原則があるので、作品の切り口を、「美味しさ構文@松花堂弁当」としました。器も、伝統的な弁当箱の一種で、特徴的な仕切りやデザインがあり、特に高級な和食や懐石料理で使用される、江戸時代の茶人・松花堂昭乗に由来する松花堂弁当箱を使用しました。

使用した農業遺産地域の産品

- ①阿蘇のくまもとあか牛（熊本県阿蘇地域）
- ②千切り大根（宮崎県田野・清武地域）
- ③阿蘇のトマト（熊本県阿蘇地域）
- ④淡路島のたまねぎ（兵庫県南あわじ地域）
- ⑤富の川越いも（埼玉県武蔵野地域）
- ⑥キノコ（島根県奥出雲地域）

- ⑦アユ（岐阜県長良川上中流域）
- ⑧魚のゆりかご水田米（滋賀県琵琶湖地域）
- ⑨ブドウ（山梨県東地域）
- ⑩煎茶（静岡県掛川周辺地域）
- ⑪温州ミカン（和歌山県有田地域）
- ⑫いちご（埼玉県比企丘陵地域）
- ⑬ねりうめ（和歌山県みなべ・田辺地域）

農業遺産地域の説明

- 【宮崎県田野・清武地域】冬期の安定した晴天と西風を活かした干し野菜作りと耕畜連携が行われてきました。
- 【島根県奥出雲地域】たたら製鉄に由来する資源を活用し、循環型農業にて良質な米やそばを生産しています。
- 【滋賀県琵琶湖地域】琵琶湖とその周辺の水田の関わりで、エリ漁などの漁法や独自の食文化が発展しました。
- 【埼玉県比企丘陵地域】谷筋ごとに多数のため池を築き、雨水のみを水源として多様な農業が営まれています。

アイデアやキャッチフレーズに込めた想いやエピソード

学校では、美味しさを作り出すには、知識と技術が必要であると学んでいる。美味しさ構文、料理を目にした時から、食べ終わった後の余韻までの美味しさを考えてみました。料理の美味しさは、味だけではない、五感も加えて考えてみました。

視覚：蓋を取った時驚き考え、全体的な色合い考え、赤・黄・緑・茶などの色合い。アユの姿焼きや肉やサラダ、さらにデザート（フルーツグラタン右上）もある圧倒的な存在感と期待感。

臭覚：食材の持つおいしさの組み合わせに加え、茶飯のお茶の香りや味噌の香り鮎の香ばしさ。

聴覚：アユの塩焼きに箸を入れるときの音、胡瓜をかむときの音。

触覚：カリカリ・ねっとり・トロリなどの料理別に違った食感。

味覚：塩味・甘味・酸味・苦味・うま味の5つがある。農業遺産地域の特産品の食材を中心に組み合わせ“おいしさ構文”で、うま味と酸味や甘味と苦味などの組み合わせの味。

調理法：加熱温度や時間

茶飯：洗米の工程や浸漬時間は、最適な方法、時間を守り、お茶は、最適温度で抽出し、あえて鍋で炊き上げ、蒸らしもしっかりと行い、米本来の美味しさにお茶の香りを加えた。

和え物：トマト、キュウリは塩の浸透圧を用い余分な水分を出し、うま味を強調。梅の酸味で食材の持ち味をまとめた。

焼き物：「強火の遠火」焼き魚の基本。表面に焼き色を付け、身はしっとり、尾ひれが焦げないように慎重に焼き上げた。

煮物：牛肉の柔らかさを保てる温度での調理、更に、切り干し大根の戻し汁を用いることで、味の相乗効果と、フードロスを実現した。

甘味（デザート）：卵の凝固温度を守り、滑らかな口当たりを目指し、キャラメリゼで苦味を加えました。

汁物：出来上がりをイメージして、食材を加える順番を考え、野菜の柔らかくなる温度帯を理解して、味噌の香りが立つように仕上げた。

美味しさを作り出す知識と技術を学び経験して、おいしさ構文を極めたいです。