

■実施内容

岩手県内の高校生や専門学校生のみなさまによるレシピコンテスト作品のご紹介や学校栄養士、栄養教諭のみなさまによる学校給食レシピ提案、岩手県内33市町村の食生活改善推進員協議会のみなさまによるバランス弁当のレシピ提案を実施。

【高校生お弁当レシピコンテスト】

高校生
お弁当レシピ
コンテスト

専門学校生
県産食材レシピ
提案

給食献立
提案

いわて発！
適量
バランス弁当

テーマ ランチで味わおう“いわてのお弁当”

岩手県内の全159名の高校生のみなさんからレシピをご応募いただきました。その中から選出させていただいた10作品（最優秀賞1作品、優秀賞2作品、入賞7作品）のお弁当レシピをご紹介します。

【調査協力：岩手県産業振興会・いわてのお米ブランド化生産販売戦略推進協議会】

入賞作品

※優秀賞、入賞の順位は右肩のタイトルより五十音順

順位	作品名	学校・学年・氏名
最優秀賞	男子も気にしよう！野菜ファースト弁当	岩手県立一関工業高等学校 3年 奥山 響己
優秀賞	北海道の食材たっぷりお弁当	岩手県立紫波総合高等学校 3年 佐々木 恭奈
優秀賞	食べて満足！県産野菜と雑穀パワーで栄養満点 MY LUNCH!	岩手県立花北青森高等学校 3年 高橋 千夏
入賞	岩手の魅力たくさんお弁当	学校法人昭和学院水沢第一高等学校 3年 石井 理希
入賞	お肉好きもちーズ弁当	岩手県立一関工業高等学校 3年 菅原 千翔
入賞	驚つくお弁当	岩手県立花北青森高等学校 3年 多田 夏海
入賞	母嬉しい！冷蔵庫スッキリ エコ弁当	岩手県立花北青森高等学校 2年 前田 彩花
入賞	春の行楽弁当	岩手県立大船渡東高等学校 2年 小澤 彩花
入賞	山海の幸 仲良し弁当	岩手県立久慈東高等学校 3年 成田 愛菜
入賞	わかめいなり三陸包み弁当	岩手県立遠野緑峰高等学校 3年 熊谷 侑奈

応募条件

- 岩手県の産物である「肉」「魚」「野菜」「果物」の中から一つ以上を取り入れた、オリジナルレシピであること。
- 1食分の弁当として後期朝食に盛り付けされたものであること。（惣菜風等可）
- 材料が2人分、500円以内であること。

審査基準

- 応募条件にある食材の活用方法にオリジナリティーがあるか。
- 色とりどりの食材が使われており、盛り合わせバランスが取れているかどうか。
- 手に入りやすい食材で、一般家庭でも作りやすいかどうか。

最優秀賞



男子も気にしよう！
野菜ファースト弁当

岩手県立一関工業高等学校3年
奥山 響己

優秀賞



北海道の食材たっぷり
お弁当

岩手県立紫波総合高等学校3年
佐々木 恭奈

優秀賞



食べて満足！県産野菜と
雑穀パワーで栄養満点
MY LUNCH!

岩手県立花北青森高等学校3年
高橋 千夏

入賞



岩手の魅力たくさん
お弁当

学校法人昭和学院水沢第一高等学校3年
石井 理希

入賞



お肉好きもちーズ弁当

岩手県立一関工業高等学校3年
菅原 千翔

入賞



驚つくお弁当

岩手県立花北青森高等学校3年
多田 夏海

入賞



母嬉しい！冷蔵庫スッキリ
エコ弁当

岩手県立花北青森高等学校2年
前田 彩花

入賞



春の行楽弁当

岩手県立大船渡東高等学校2年
小澤 彩花

入賞



山海の幸 仲良し弁当

岩手県立久慈東高等学校3年
成田 愛菜

入賞



わかめいなり三陸包み
弁当

岩手県立遠野緑峰高等学校3年
熊谷 侑奈

男子も気にしよう！
野菜ファースト弁当

岩手県立一関工業高等学校3年
奥山 響己

（高校生部門 最優秀賞）

アピールポイント

上から順番に食べると、野菜→タンパク質→炭水化物になり体を元にする人に良い所です。

使用した岩手産の食材

三陸わかめ、岩手の牛乳、鮎が森高原豚ひき肉、ひとめぼれ、前沢牛ポテトチップス、サンフジ

感想

- ・盛り付けが斬新でおもしろい。
- ・アイデアが突き抜けている。
- ・食べてみたいと思わせる楽しさがある。

入賞のコメント

小さい頃から食べていた弁当の内容を、岩手県産のものに変えました。容器をカップにすることで持ち運びやすく、上から順に食べていくところがポイントです。これから入賞しになる人でも簡単に作れるので、ぜひ作ってみてください。

～レシピ～

材 料		（2人分の値段 719円）	
レタス	1/8玉	板でんぶ	30g
鮎が森高原豚ひき肉	200g	前沢牛ポテトチップス	2g
きゅうり	1/3本	サンフジ	1/2個
コーン	6g	卵	2個
プチトマト	2個	焼き肉のたれ	大さじ3
ひとめぼれ	茶碗2杯	岩手の牛乳	大さじ1
サケフレーク	30g	塩	少々
三陸わかめ	5g	砂糖	少々

作り方

- レタスは洗い、食べやすい大きさに切る。
- きゅうりは塩をふり、板ずりして切り、トマトは4等分する。わかめは洗って約5分水中に浸した後、食べやすい大きさに切る。
- 卵2個をボウルに入れ、塩・砂糖・牛乳を入れよく混ぜる。熱したフライパンにサラダ油を入れ、卵液を入れ固まってきたら卵そぼろを作る。
- 卵そぼろを取り出した後、フライパンをペーパーで拭き取り、サラダ油を入れ、豚ひき肉を炒める。
- 容器に好きな順番で米と具材と焼き肉のたれを交互に入れ、最後に野菜とコーンをのせ、ポテトチップスをのせてかける。
- サンフジを切り、別の容器に入れる。

レシピコンテストに戻る

<入選>

母娘しい 冷蔵庫スッカリエコ弁当

岩手県立花北青雲高等学校2年
朗音 彰憲
〈高校生部門 入選〉
デベニューポイント
出来たばかり冷蔵庫にある物を全て作りました。

選評した岩手県選の選評
北上市のアップス

選評
選評の市選にある選評が活用されている。
トマトを使うとサラダに工夫が見られる。
ごぼう、おろし、フルーツ市販のものが入っていると、見た目も華やかになる。

入賞のコメント
いつも冷蔵庫に入っている食材で、可愛い弁当が作れる。お弁当というものを家族と一緒に楽しむのが目的です。お弁当の作り方やアレンジを考えるのは楽しくて面白いですが、様々な食材が持つ個性や魅力を活かせることができれば、自分らしく作れます。

～レシピ～

材 料 (2人分の量 860円)

★おにぎり	★鶏肉のソテー	★トマトのサラダ	★ミニトマト
おにぎり 1/3パック	鶏肉 1パック	ミニトマト 4個	ミニトマト 4個
おろし 1/3パック	おろし 1パック	ミニトマト 4個	ミニトマト 4個
ソース 大さじ1	ソース 大さじ1	ミニトマト 4個	ミニトマト 4個
醤油 大さじ1	醤油 大さじ1	ミニトマト 4個	ミニトマト 4個
ごぼう 大さじ1	ごぼう 大さじ1	ミニトマト 4個	ミニトマト 4個
フルーツ 大さじ1	フルーツ 大さじ1	ミニトマト 4個	ミニトマト 4個

作り方
1. 鶏肉をソテーする。
2. おろしを炒める。
3. トマトをサラダにする。
4. ソースをかける。
5. 醤油をかける。
6. フルーツを添える。
7. ごぼうを添える。
8. おにぎりを握る。

レシピコンテストに展る

<入選>

春の行楽弁当

岩手県立大迫東高等学校2年
小澤 彩花
〈高校生部門 入選〉
デベニューポイント
行楽に出かけるには欠かせない弁当です。春をイメージして色とりどりの食材を入れました。

選評した岩手県選の選評
秋田県立大迫東高等学校2年

選評
行楽に出かけるには欠かせない弁当です。春をイメージして色とりどりの食材を入れました。

入賞のコメント
行楽に出かけるには欠かせない弁当です。春をイメージして色とりどりの食材を入れました。

～レシピ～

材 料 (2人分の量 950円)

★おにぎり	★花形卵焼き	★リンゴサラダ	★ミニトマト
おにぎり 1/3パック	卵 2個	リンゴ 1/2個	ミニトマト 4個
おろし 1/3パック	おろし 1パック	リンゴ 1/2個	ミニトマト 4個
ソース 大さじ1	ソース 大さじ1	リンゴ 1/2個	ミニトマト 4個
醤油 大さじ1	醤油 大さじ1	リンゴ 1/2個	ミニトマト 4個
フルーツ 大さじ1	フルーツ 大さじ1	リンゴ 1/2個	ミニトマト 4個

作り方
1. 卵を炒める。
2. おろしを炒める。
3. トマトをサラダにする。
4. ソースをかける。
5. 醤油をかける。
6. フルーツを添える。
7. ごぼうを添える。
8. おにぎりを握る。

レシピコンテストに展る

<入選>

山海の幸 仲良し弁当

岩手県立久慈東高等学校3年
成田 梨果
〈高校生部門 入選〉
デベニューポイント
北上市の海産物と久慈市の山産物を、仲良しな雰囲気で作りました。

選評した岩手県選の選評
北上市の海産物と久慈市の山産物を、仲良しな雰囲気で作りました。

入賞のコメント
北上市の海産物と久慈市の山産物を、仲良しな雰囲気で作りました。

～レシピ～

材 料 (2人分の量 850円)

★3色ご飯	★おにぎり	★しらすが大葉の卵焼き	★ミニトマト
3色ご飯 1パック	おにぎり 1/3パック	しらすが大葉の卵焼き 2個	ミニトマト 4個
おろし 1/3パック	おろし 1パック	しらすが大葉の卵焼き 2個	ミニトマト 4個
ソース 大さじ1	ソース 大さじ1	しらすが大葉の卵焼き 2個	ミニトマト 4個
醤油 大さじ1	醤油 大さじ1	しらすが大葉の卵焼き 2個	ミニトマト 4個
フルーツ 大さじ1	フルーツ 大さじ1	しらすが大葉の卵焼き 2個	ミニトマト 4個

作り方
1. 卵を炒める。
2. おろしを炒める。
3. トマトをサラダにする。
4. ソースをかける。
5. 醤油をかける。
6. フルーツを添える。
7. ごぼうを添える。
8. おにぎりを握る。

レシピコンテストに展る

<入選>

わかめいなり三層包み弁当

岩手県立遠野緑高等学校3年
遠野 佑樹
〈高校生部門 入選〉
デベニューポイント
岩手県産の食材を多く取り入れ、健康的な弁当を作りました。

選評した岩手県選の選評
岩手県産の食材を多く取り入れ、健康的な弁当を作りました。

入賞のコメント
岩手県産の食材を多く取り入れ、健康的な弁当を作りました。

～レシピ～

材 料 (2人分の量 2430円)

★しいたけのほろろ揚げ	★おにぎり	★わかめと西巻の和え物	★ミニトマト
しいたけ 中4個	おにぎり 1/3パック	わかめ 10g	ミニトマト 4個
しいたけ 中4個	おにぎり 1/3パック	わかめ 10g	ミニトマト 4個
しいたけ 中4個	おにぎり 1/3パック	わかめ 10g	ミニトマト 4個
しいたけ 中4個	おにぎり 1/3パック	わかめ 10g	ミニトマト 4個
しいたけ 中4個	おにぎり 1/3パック	わかめ 10g	ミニトマト 4個

作り方
1. しいたけを揚げた。
2. おにぎりを握る。
3. わかめと西巻の和え物を作る。
4. ミニトマトを添える。
5. 醤油をかける。
6. フルーツを添える。
7. ごぼうを添える。
8. おにぎりを握る。

レシピコンテストに展る

【専門学校生県産食材レシピ提案】

**高校生
お弁当レシピ
コンテスト**

**専門学校生
調理食材レシピ
コンテスト**

**給食献立
提案**

**いわて発!
調剤
バランス弁当**

テーマ お家で味わおう いわての「豚肉」と「鶏肉」の美味しさ

岩手県内の調理師養成専門学校「北日本ハイテクニカルクッキングカレッジ（原庄仕修レシピ）」と「茨城調理師専門学校（原庄仕修レシピ）」にて校内レシピコンテストを開催していただきました。選考していただいた18作品をご紹介します。

【食材協力：岩手県学校協会（鶏肉）／岩手県調理協会（鶏肉）／岩手県調理師協会（豚肉）】

【北日本ハイテクニカルクッキングカレッジ】

1位	五目豚しゃぶと煮炊きみそご飯 2年 山内 康平
2位	ブルーベリーソースで食べる豚肉丼 2年 伊藤 竜
3位	豚肉のたばきしミルフィユスカーホをそとれへ 2年 山川 真菜
4位	チャーシュー丼 2年 小沼 勇貴
5位	食感楽しい、豚肉の煮豚漬あえ 2年 北庭 愛矢子
6位	いつものメンチカツをちょっと豪華に 2年 大宮 葵
7位	マトリョーシカとチーズのポークピカタ 2年 菅原 祥子
8位	豚肉の中巻甘みそめ 2年 佐々木 風周
9位	家作り焼餃子 2年 菊池 和義
10位	ずき焼き豚肉巻き 2年 橋山 紗絵

応募条件
①必ず豚肉の食材、豚肉のいづれかを一つ以上と豚手豚足の骨や骨や骨の食材を一つ以上使用すること。
②学校ごとに豚肉または豚手豚足を1回以上味わったこと（15年）に合う夕食のメニュー（15年）を考案し、1人1品の調理は得意活動が4つ以上の
成人性を想定したものであること。
③字に入りやすい食材で、一般家庭で作れるものであること。
送料材料費は、2人前で概ね1,000円以内（税別）であること

【茨城調理師専門学校】

1位	岩手県産豚肉と 彩り野菜の塩煎（ターゲ） 2年 一戸 亮太、松尾 主雄、吉田 龍聖、吉田 光希
2位	3種の煮豚包みフライ 2年 菅原 真矢、菅原 真希、渡、平塚 彩来 レモンと行香入に漬けるぶきせり煮豚丼 2年 小宮 悠介、小宮 一樹、堀川 真希、堀川 真希
3位	和風タンダーリチキ 2年 青木 達、川村 悠希、藤澤 主雄、藤澤 主太
4位	岩手のガラランティーヌと和風フリカッセ 2年 相馬 直貴、藤澤 主雄、三上 早人、本山 日菜
5位	筑山味噌でミックスで食べるグラタン入り ハンバーグ（ドム）を添えて 2年 菅原 真、関 裕太、堀川 真希

【北日本ハイテクニカルクッキングカレッジ】

1位	五目豚しゃぶと 梅炊きみそご飯 2020年ハイテクニカルクッキングカレッジ 山内 康平
2位	ブルーベリーソースで 食べる豚肉丼 2020年ハイテクニカルクッキングカレッジ 伊藤 竜
3位	豚肉のさっぱり ミルフィユスカ ーホをそとれへ 2020年ハイテクニカルクッキングカレッジ 山川 真菜
4位	チャーシュー丼 2020年ハイテクニカルクッキングカレッジ 小沼 勇貴
5位	食感楽しい、 豚肉の煮豚漬あえ 2020年ハイテクニカルクッキングカレッジ 北庭 愛矢子
6位	いつものメンチカツを ちょっと豪華に 2020年ハイテクニカルクッキングカレッジ 大宮 葵
7位	マトリョーシカとチーズの ポークピカタ 2020年ハイテクニカルクッキングカレッジ 菅原 祥子
8位	豚肉の 中巻甘みそめ 2020年ハイテクニカルクッキングカレッジ 佐々木 風周
9位	家作り焼餃子 2020年ハイテクニカルクッキングカレッジ 菊池 和義
10位	ずき焼き豚肉巻き 2020年ハイテクニカルクッキングカレッジ 橋山 紗絵

【茨城調理師専門学校】

1位	岩手県産豚肉と 彩り野菜の塩煎（ターゲ） 茨城調理師専門学校2年 一戸 亮太、松尾 主雄 吉川 龍聖、吉田 光希
2位	3種の煮豚包みフライ 茨城調理師専門学校2年 菅原 真矢、菅原 真希、渡、平塚 彩来
3位	和風タンダーリチキ 茨城調理師専門学校2年 青木 達、川村 悠希、藤澤 主雄、藤澤 主太
4位	岩手のガラランティーヌと 和風フリカッセ 茨城調理師専門学校2年 相馬 直貴、藤澤 主雄 三上 早人、本山 日菜
5位	筑山味噌でミックスで食べる グラタン入りハンバーグ（ドム） を添えて 茨城調理師専門学校2年 菅原 真、関 裕太、堀川 真希

[illegible]

【北日本ハイテクニカルクッキングカレッジ】

<7位>

[illegible]

<8位>



豚肉の中里豆甘みそ炒め

北日本ハイテクニカルフックパンカレッジ2年
佐々木 風流
(6月14日コンテスト 8位)

アール・ベント
食卓を彩ることで楽しんでもらいたい。スパイスが利くようにすること。この動物性タンパク質をこの季節に合うように。

使用した調味料と食材
豚肉、ベント、玉ねぎ

食卓を彩る食材
肉を彩るには1つを覚えてみて。豚肉、野菜の大きさも大きめに切って、食卓を彩る印象に合うように。味の出しで食べやすいように仕上げます。

～レシピ～

材料			
(2人分の分量 740g)			
豚バラ(ブロック)	150g	にんにく	1片
ニンギ	2本	葱	少々
タンゲン菜	1束	サラダ油	大さじ5
塩(ソリカ)	1/2茶匙	酒	大さじ2
塩(ソリカ)	1/2茶匙	醤油	大さじ3
ドレッシング	1包	卵黄液	大さじ2
玉ねぎ	1/2個	赤アスパラ	適量
しょうが	1片		

作り方

- 豚肉、玉ねぎ、しょうがの皮を皮を剥いて、塩を振りかける。
- ニンギ、タンゲンを洗って、タンゲン菜を洗って、切を切る。
- 豚バラ肉、塩(ソリカ)、タンゲン菜の量を2等分(約75g、2等分)の量に振り、玉ねぎ、しょうが、にんにくを混ぜる。
- しょうがの皮を剥いてすりおろす。
- にんにくを細く切って玉ねぎと一緒に切を切る。
- フライパンに油を熱し、油熱の両面に焦げ目をつけて、塩(ソリカ)、ニンギ、ニンギ、ニンギの量を2等分に入れて、玉ねぎ、しょうが、にんにくを混ぜる。
- 肉、玉ねぎ、ニンギ、ニンギの量を2等分に分けて、玉ねぎ、しょうが、にんにくを混ぜる。
- 肉、玉ねぎ、ニンギ、ニンギの量を2等分に分けて、玉ねぎ、しょうが、にんにくを混ぜる。

レシピがコンテストに載る

<9位>

[illegible]

<10位>

[illegible]

[illegible]