

社団法人 全国学校栄養士協議会報

発行
社団法人
全国学校栄養士協議会
電話 03(5410)9160

《第9回オージー・ビーフ料理コンテスト》

- 1 主催 M L A 豪州食肉家畜生産者事業団
- 2 協力 (社) 全国学校栄養士協議会
- 3 応募方法
(1) 部門 A 主食 B 主菜 C 副菜
(2) 輸入牛肉の形状 ① スライス ② ミンチ
③ 細切り ④ 角切り
- 4 テーマ「健康」
- 5 応募締切 平成22年2月19日
- 6 応募総数 1923点(主食507点、
主菜1020点、副菜396点)
- 7 最終審査会 平成22年3月5日 麹町会館
(1) 審査委員 (社) 全国学校栄養士協議会役員
(2) 選考方法
1 学校や給食センター等で広く学校給食に活用できること。
2 規定のオージー・ビーフの使用量を満たしていること。
3 各栄養素が揃っていること
4 献立名が魅力的であること
5 応募要件が揃っていること(写真、食材名、作者の意図、イメージ等)
6 前回の入賞作品と重ならないこと 等
- 8 入賞作品
最優秀賞
主食の部
オージー・ビーフのみかんご飯
山口県・田布施町学校給食センター
高松満子
主菜の部
揚げじゃがあんかけ
静岡県・磐田市立大原学校給食センター
平尾綾



副菜の部

- ギューつめりスープ
岩手県・奥州市立水沢南小学校 伊藤瑠梨
- 優秀賞
主菜の部 8点
カラフル長芋牛丼
青森県・十和田湖畔学校給食センター 齊藤礼菜

- どん☆丼すすむ! スタミナ和風チャプチェ丼
埼玉県・草加市立谷塚中学校 栗本江美
- ぎゅぎゅつとサラダDON!
千葉県・長生村立一松小学校 古山亜紀

- きんぴら丼ぶり
新潟県・長岡市立南中学校 安達麻衣子
- シヤキシヤキ牛丼
福井県立南越養護学校 前田知美
- 牛肉と切干大根の甘辛丼
岐阜県・美濃加茂市学校給食センター 奥村幹子

- おいしさギユギュッと!! 牛肉とたつぷり野菜のピリ辛丼
鳥取県・米子市立尚徳小学校 橋本麻衣子
- ピリ辛牛そぼろのサラダ風ごはん
熊本県・菊池北中学校 塚脇優樹

- 主菜の部 15点
元気もりもり! 牛ホタのスタミナ炒め
青森県・青森市立大野小学校 大橋恵理子
- ほうれんそうのチャプチェ
福島県・福島市西部学校給食センター 島山令子

- オージー・ビーフと旬野菜の香味和え
福島県・南相馬市立石神第二小学校 今野和子

- 牛肉と長芋の春巻
栃木県・大原市立黒羽中学校 塩谷しのぶ
- 牛肉のアップル&梅ジャムソース
群馬県・高崎市立寺尾中学校 矢島佳也子

- オージーボールのふるさとスープ
群馬県・昭和村学校給食センター 高橋美咲
- カリカリビーフのきのこソースがけ
山梨県立ろう学校 神宮寺加奈

- きのこの国のハンバーグ
長野県・富士見高原中学校 翁像京子
- 牛肉と根菜の煮物上之保ゆず風味
岐阜県・関市学校給食センター 村橋はるか

- オージー・ビーフのレインボー炒め青じそ風味
愛知県・小坂井東小学校 竹内美枝子
- 牛肉とれんこんのあえもの
愛知県・七宝町学校給食センター 菱田佐知子

- ふるさと野菜の牛つと煮
山口県・下松市立下松小学校 友弘敦子

- すだち風味肉みそで彩り焼き
徳島県・国府小学校 大川宏実
- テツ&カルちゃん団子みかんソース
愛媛県・松山市立北条南中学校 仲田吟子
- ビーフきんちゃくのうま煮
福岡県・福岡市立百道小学校 新子功恵

- 副菜の部 7点
牛肉のピリカラスープ
富山県・射水市立小杉中学校 北川貴子
- れんこんミートボールのバルサミコネーズ和え
石川県・かほく市立高松小学校 網 秀子
- ビーフ梅ボン酢サラダ
和歌山県・白浜第一小学校 金谷孝子

- ぎゅうこん炒め
島根県・安来市立荒島小学校 福田 環
- 焼肉サラダ
愛媛県・内子町立天神小学校 石川はすみ

- 牛肉とこんにやくのうま煮
福岡県・うきは市立千年小学校 高浪千絵
- 牛肉とごぼうの梅肉サラダ
佐賀県・太良町学校給食センター 河野ひろ子

- 表彰式
日時 平成22年3月25日(木)
場所 ANA インターコンチネンタルホテル 東京

挨拶
(社) 全国学校栄養士協議会
名誉会長 田中 信

第9回オージー・ビーフ料理コンテスト、おめでとございます。

オージー、これはオーストラリアの愛称ですね。それからビーフ、牛ですね。すばらしいオーストラリアに生まれて、そうして私どものために役だってくれて、どうもありがとう。

オーストラリアでは、以前、コレステロールが大変に高くなりまして、国民の8割が心臓病に悩まされていて、これから先、少ない国民がこれ以

て、

上減つてはいけないという大決断で、牛を全部、野原に放つたんですね。そうしてそこで一生を過ごさせるということです。そうして野原はしっかりと守られ、安全に、農薬などまかないように、山の木にも農薬をまかないように、安全に管理された中で牛たちはのびのびと育ちました。そのためにも牛の肉の脂肪は全部周りに付いたんですね。いわゆる肉の中に脂肪が付かなくなつたんですね。ただし、草を食べておりますから、硬い、ちよつと草の匂いがする。けれどもオーストラリアの人々は、そんなのは何とも思わない。健康になるために、野原に追い出したあの肉を食べるんだというので、今でもそれを堅く守つてゐるんですね。



私も日本の者は硬いの匂いのごう言いますので、日本の学校給食用は120日別な所に囲つて、穀物飼育をして匂いを消し、肉質を軟らかくして学校給食に送つてゐるんですね。将来ある子どもたちには、是非健康な、しっかりと、たんぱく質、鉄、カリウム、マグネシウム、あらゆる栄養素がびつしり詰まつたオーストラリアの、あのオージー・ビーフを食べさせてやりたい。こういうことで、私も今まで栄養職員は頑張つてまいりました。そうして機会あるご

とに私もは学んでまいりました。そして、あそここのメニューの下に、なんとすばらしい言葉が書いてあるでしょう。「笑顔で食べよう」。笑顔で食べようニコニコですね。笑顔で食べれば、どんなものもみんな消化・吸収されま

次に「安心を食べよう」。安心です。オーストラリアはどここの国ともつながつていないんです。ですから疫病は入つてこないんです。完全に安全に管理され、しかもそれだけではありません。国内を通るとあらゆる所に検問があります。農産物もそうです。ちよつと走つてもすぐ検問、食べている物を全部捨ててください。もういかにそのしつかりとですねこの疫病、いわゆるそういう病気が入らないように守つてゐるかということですね。ですから安心なんです。よそから、どこの国からも病気が入つてこないんです。

そうしてその次は、「健康を食べよう」。健康ですね。血のしたたる鉄です。そうしてこの優秀なたんぱく質です。マグネシウムです。カルシウムです。もう溢れる栄養素がしつかり詰まつた肉ですね。

そうしてその次は、「楽しさを食べよう」。もうそうなることも楽しいですね。歌でも歌いたくなりませんが、ちよつと歌いませぬ。それがざつとあそこに並んでますね。そのメニューだということですよ、私どもが作つたメニューは。今私が申しましたあれが全部そのままあるということですね。

今日はみなさん、表彰者三名も集まつております。そうして私も努力した栄養職員、栄養教諭もみんな一同ここに集まりました。さあ最後までですねこのコンテストを盛り立てて、また来年に繋ごうではありませんか。

どうも本日はありがとうございます。主催者挨拶 M L A 豪州食肉家畜生産者事業団 駐日代表 グレン・フィースト 皆さま、本日はご多忙のところ、第9回「オージー・ビーフ料理コンテスト」にお越しいただき



ありがとうございます。

まずは、本コンテスト開催にご協力たまわりました社団法人全国学校栄養士協議会様にお礼を申し上げるとともに、このような素晴らしいコンテストにかかわることができるとをオーストラリアの生産者一同、とても光栄に存じており、今後とも末永く開催したいと考えております。

約2000通もの応募の中から選ばれた、最優秀賞受賞の皆様、おめでとうございます。そして、その受賞作品3品を本日こちらの会場です実際に試食していただくわけですが、受賞33作品すべてのレシピは後日レシピ集として出版されますので、こちらもお楽しみになさってください。

そして、田中のお先生、田中先生なしにこのコンテストは実現しえなかつたでしょう。まさに本コンテストの立役者であり、日本の栄養士さんたちの草分けでもあります。心からの尊敬と感謝を申し上げます。

最後になりますが、オーストラリアにとつて最大かつ最重要な日本市場において、私どもは半世紀以上にわたつて「安全」「ヘルシー」で「クリーン」な牛肉を供給し続けてまいりました。これからも、ご愛顧くださつてゐる皆様の信頼にこたえるべく安全で高品質のオージー・ビーフを引き続き供給することをお約束します。

講評 (社) 全国学校栄養士協議会 会長 市場祥子

まずはじめに、最優秀賞を受賞された三名の先生方、本当におめでとうございます。どうかこの成果を学校給食に生かして、子どもたちの健康な成長のために、食育の教材として役たつてくださることをお願いしておきます。

それでは、コンテストの審査状況の講評を申し上げます。 去る3月5日、(社) 全国学校栄養士協議会の10名の役員で審査をさせていただきました。応募数は、昨年とほぼ同数の1,923点でございます。内訳は、主食部門が507点、主菜部門が中で最も多かつたのですが1,020点、それから副菜部門は396点でした。

主な審査基準は、次の6項目といたしました。まず、学校や給食センター等で広く学校給食に活用でき、主食が基本的にご飯ということにいたしました。二番目、規定のオージー・ビーフの使用量、主食40g、主菜50g、副菜は20g、それぞれそれ以上が満たされてゐること、ということですね。それから三番目は、一品料理でもできるだけ各栄養素がそろい、バランスがとれてゐるもの。四番目、料理名が魅力的であること。それから五番目、その他味付け、彩り、調理法、仕上がり



A

量、オージー・ビーフ以外の使用材料等の応募条件がそろい適正であること。また、これまで過去8回行ってきたんですけれども、その中に選出されたものに類似する料理は除く。ということにいたしました。

各部門の選出数は主食が9点、主菜が16点、副菜が8点で、最優秀賞作品はいずれもその内の1点です。

具体的な審査状況について部門別に見てまいりますと、主食部門につきましては、今回もこれまでと同じように丼物が多かったのですけれども、味や栄養のバランス、彩りなどに工夫のあとが見られました。今回最優秀に選ばれた高松先生の作品も、子どもたちの大好きな牛肉と、それから地域にたくさん実るうんしゅうみかんを合わせて、香りや彩りの良いすきな主食に工夫されています。

それから主菜部門は応募作品がやはり一番多くて1,000点を超えていましたけれども、オージー・ビーフ単品というものは少なかったです。オージー・ビーフと合わせた食材は根菜類が多くて、調理法は炒めものが多かったように思います。また不足しやすい食物繊維等の摂取量にも配慮が感じられました。最優秀の平尾先生の作品も、摂取量の減少が心配されていますが根菜類のじゃがいもを主体に、たっぷりのオージー・ビーフのミンチと季節の野菜を合わせ、あんを混ぜ合わせてあり、食べやすく魅力ある一品です。

副菜部門につきましては、副菜は主菜に添えられるものですが、副菜としては若干あつかいにくかったのかなあとありますが、活用の仕方によってはりっぱな主菜にもなるパラエティに富んだ作品が多かったと思います。彩りや栄養のバランスの配慮等、さまざまに工夫をされています。そういうものが多く、その中で最優秀の伊藤先生の作品は、古くから伝わる郷土料理にオージー・ビーフの肉だんごを合わせて、子どもたちに好まれる新しい伝統の味をみいだしている工夫に関心いたしました。

審査をさせていただきますまして全体の感想としま

しては、どの部門でも知恵をしぼり、数々の工夫をこらした料理が多くあったこと。子どもたちの健康のためにという熱い思いが伝わってくる作品が多く、さらに地場産物を取り入れる等、食育に生かそうとする配慮が感じられました。

反省点としては、作り方や調理のポイント、料理の特徴などが丁寧に書かれていないもの、あるいは料理の写真が貼付されている作品は、伝わってくるものが大きく、また逆に走り書きのメモのような文字や、イラストのものは、本当は良い作品だったのではと思いますが、インパクトに欠けても残念でした。大変でも思いが伝わるように、説明を丁寧に、そして必ず写真を添えてほしいと思います。

最後に、今学校においても学校給食を教材化した食育の取り組みを行い、地場産物の活用が盛んに進んでおります。そのためにオージー・ビーフのような安全で、健康的に優れた食材でも、使用できないところもあると聞いています。学校給食の願いは、子どもたちの心身ともに健康に育てることです。上手に両方を生かすことをしてほしいと思うのです。

私はかつて、このコンテストの主催者でありますMLA豪州食肉家畜生産者事業団のご配慮によりまして、学校給食にオージー・ビーフのステーキを出させていただきましたが、その願いはおいしさや安全性、栄養面のすばらしさはもちろんですが、もう一つは、健康を守るためには、先程も名譽会長のお話の中にもありましたけれど、嗜好だけでなく、健康づくりに役立つ食材を食べる努力も大切なことを、グラスヘッドの牛肉を食べることを守って、多発していた心臓病を克服したオーストラリアの人々の努力を、同じオージー・ビーフを味わってわかってほしいと思つたからでした。自分の健康は自分でしか守れないからです。このことを伝えることも大事な食育であり、献立の教材化ではないかと思つています。オージー・ビーフは成長期の子どもたちの健康を守るために必要な優れた食材だからと、私たち協議会のせいせん製品に指定されています。

デンマーク農業理事会「デニッシュポーク給食メニューと食育指導案コンテスト」

《世界一安全な豚肉》 デニッシュポークは、日本ではベーコンやロースハム、トンカツ、チャーシューなどの原料肉として活用されています。また、デンマーク産ポークソーセージ、ランチョンミートなども業務用途を中心に馴染み深い食材です。

これらの食材を使用した、学校給食のメニュー作成、そしてメニューに関連づけて、豚肉の栄養価値を学ぶ指導案、世界につながっている日本の食を考える指導案などを募集します。

募集内容
デニッシュポークのベーコン、ロースハム、トンカツ、チャーシュー、また、デンマーク産ポークソーセージ、ランチョンミートを取り入れた学校給食メニューと、同メニューに関連づけた食育指導案(給食時間の指導、学級活動や総合等での指導など自由に設定)

応募様式
自由 ※メニュー写真を添付。
募集対象
(社)全国学校栄養士協議会会員(現職)
応募宛先
(社)全国学校栄養士協議会 本部
応募締切
平成22年1月20日
選考
書類選考後、審査員協議で優秀賞決定(平成22年2月)

賞
グランプリ1名 準グランプリ1名 優秀賞3名 その他入賞5名
受賞者一覧

この後のセミナーでは、このことを田中大先生から健康食品としての有効性についてご講演があると伺っておりますので、この席であらためて

グランプリ
デンマークチャーシューと季節野菜の春巻き
高橋和子 長野県・飯山市中学校給食センター
準グランプリ
デニッシュポークを使用した料理
酒井淳子 千葉県・鋸南町学校給食センター
優秀賞
デニッシュ焼豚と中華風まぜごはん
信澤由佳 群馬県・沼田市給食センター
ベーコンときゅうりのヨーグルトスープ フワフワとうふキッシュ
豊野彩音 徳島県・木頭中学校
デンマークソーセージと信州エリンギの中良しソテー
塩嶋久美子 長野県・白馬村学校給食共同調理場
特別賞
ワールドカップ給食
山崎和美 埼玉県・鴻巣市立田間宮小学校
入賞
ミニウインナーと豆のトマトスープ
本間ナヲミ 群馬県・みなかみ町新治学校給食センター
デニッシュポーク給食メニュー
猪野真理子 千葉県・大網白里町立大網東小学校
デンマーク産ベーコンのキッシュコロレーヌ
竹中好美 石川県・白山市立北辰中学校
デンマークポークを使用した料理
米山豊子 石川県・川北町立川北小学校
ハッピーポトフ
斎藤恵子 長野県・木島平村学校給食センター
オージー・ビーフのすばらしさを再認識し、学校給食への使用がさらに広まることを心より願って
講評といたします。

オージー・ビーフ料理コンテスト 主食の部 最優秀賞

高松満子 山口県・田布施町学校給食センター

オージー・ビーフのみかんご飯

材 料 名	分量(g)	作 り 方
精白米	75	① みかん果汁・酒を入れてみかんご飯を炊く。
温州みかん果汁	35	
水	35	
酒	4	
オージー・ビーフ(細切り)	40	
酒	0.5	② オージュー・ビーフは酒としょうゆで下味をつけておく。
しょうゆ	1	
生姜	0.3	③ 生姜、にんにくはみじん切りにする。
にんにく	0.3	
にんじん	10	にんじんはみじん切り、玉葱は粗くみじん切り、エリンギはスライス、にらは小口切りにする。
たまねぎ	25	
エリンギ	8	④ バターをとかし、生姜・にんにくを弱火で炒め香りが出たところに②を加え、肉の色がかわったら、にら以外の野菜を入れて炒める。
にら	3	
バター	2	塩・こしょうで味付けし、最後ににらを加える。
塩	0.5	
こしょう	0.01	⑤ ①が炊き上がった④を混ぜ込む。

料理のポイント

牛肉に下味をつけること。

香り(香味野菜)と色彩(みかん色)のよいご飯とした。

料理の特徴

瀬戸内はたくさん温州みかんがとれます。そのままでもいただきますが、みかん果汁を加えてみかんご飯にすると色がとてもきれいなご飯になります。そのご飯に子どもたちの大好きな牛肉を加えることで、みかんの香りと牛肉の香りのする彩りのよいご飯に仕上がりに、子どもたちの食欲がますます増します。

栄養価

エネルギー	382 kcal	ビタミン A	225 μgRE
たんぱく質	13.9 g	ビタミン B ₁	0.15 mg
脂質	5.5 g	ビタミン B ₂	0.12 mg
カルシウム	17 mg	ビタミン C	14 mg
マグネシウム	36 mg	食物繊維	1.5 g
鉄	1.7 mg	食塩相当量	0.7 g
亜鉛	2.7 mg		

オージー・ビーフ料理コンテスト 主菜の部 最優秀賞

平尾 綾 静岡県・磐田市立大原学校給食センター

揚げじゃがあんかけ

材 料 名	分量(g)	作 り 方
じゃがいも	50	① じゃがいもは1.5cm角の角切り、葉ねぎは5mmの小口切り、人参、まいたけはみじん切りにする。
オージー・ビーフ(ミンチ)	40	
人参	5	② 角切りのじゃがいもを揚げる。
まいたけ	5	
葉ねぎ	5	③ おろししょうが、人参をごま油でかるく炒め、オージー・ビーフ(ミンチ)を入れて、しっかり炒める。
おろししょうが	4	
ごま油	7	④ 葉ねぎ、まいたけを入れて炒めた後、混ぜ合わせた調味料Aを入れて、とろみがついたら火を止める。
濃口醤油	3	
砂糖	7	⑤ 揚げたじゃがいもにかける。または、混ぜ合わせる。
清酒	3	
白味噌	5	
水	7	
片栗粉	2	
塩	0.05	
こしょう	0.01	
揚げ油		

料理のポイント

・じゃがいもは、少し大きめの角切りの方が食感が良い。
・あんかけは塩味が効いているので、砂糖の量を増やして甘めのたれにするなど調節すると良い。

料理の特徴

揚げたじゃがいもにあんかけをかける、または一緒に混ぜ合わせるだけのとても簡単に作れる料理です。

あんかけの中の野菜やきのこは、その季節の野菜に変えても良いと思います。あんかけですので、切り方は、みじん切りなど小さめに切る方がまとまりますので、大きさに気をつけて下さい。

栄養価

エネルギー	287 kcal	ビタミン A	47 μgRE
たんぱく質	9.7 g	ビタミン B ₁	0.09 mg
脂質	17.7 g	ビタミン B ₂	0.14 mg
カルシウム	14 mg	ビタミン C	20 mg
マグネシウム	29 mg	食物繊維	1.3 g
鉄	1.1 mg	食塩相当量	1.0 g
亜鉛	2.0 mg		

オージー・ビーフ料理コンテスト 副菜の部 最優秀賞

伊藤瑠梨 岩手県・奥州市立水沢南小学校

ギュー〜つめりスープ

材 料 名	分量(g)	作 り 方
オージー・ビーフ(ミンチ)	30	① Aを混ぜ合わせる。
鶏卵	5	
おろし生姜	0.7	② Bを合わせてよくこねる。生地がまとまったら30分ねかせる。手でのばして、ゆであげ、水にとる。
みそ	2	
酒	1	③ ピーマン以外の野菜を煮る。
小麦粉	12	
片栗粉	2	煮立ったら①の肉だんごをまるめて加える。
牛乳	7.5	
キャベツ	10	④ 肉だんごに火がとおったら、②を入れ、味つけをして、最後にピーマンを加える。
玉葱	10	
人参	5	
ピーマン	5	
さつまい	10	
コンソメ	1.5	
白ワイン	1	
塩/こしょう	1/0.01	
水	適量	

料理のポイント

つめりは、一度ゆであげることで、仕上がりが良くなる。(とろみやにごりのないスープになる)

料理の特徴

岩手の郷土料理であるつめり汁を洋風アレンジしました。ビーフの肉だんごを加えることで、旨みとボリュームがでます。

栄養価

エネルギー	163 kcal	ビタミン A	73 μgRE
たんぱく質	8.6 g	ビタミン B ₁	0.04 mg
脂質	5.6 g	ビタミン B ₂	0.08 mg
カルシウム	28 mg	ビタミン C	5 mg
マグネシウム	18 mg	食物繊維	1.1 g
鉄	1.1 mg	食塩相当量	1.6 g
亜鉛	3.5 mg		