

食と農をつなぐ朝ごはんコンテスト

近畿地方の特色

活かした朝ごはん



「簡単朝ごはん」をテーマに開催された「食と農をつなぐ朝ごはんコンテスト」。若者を中心に、地元食文化への理解を深め、食育の環を社会へと広げる取り組みだ。学生からは、近畿地方の有機農産物を活用した栄養満点で、かつ環境に優しいレシピが考案された。本稿では、コンテストの概要や意義と共に、各賞受賞作品のレシピや学生のコメント等を紹介していく。

1月17日、近畿農政局および大阪ガスネットワーク株式会社（大阪市）は、食に対する意識や行動の変化を促すことを目的とする「食と農をつなぐ朝ごはんコンテスト2025」を開催した。対象は高校生、大学生、短期大学生、専門学校生などの生徒・学生で、二人一組のチームで参加する形式だ。募集している料理はおむすびと一品料理で、有機農産物、特別栽培農産物のほか、自治体や民間の認証機関など、環境に配慮して生産された近畿地方の農産物を用いて、ガスコンロを使用して調理することを条件としている。食材費は1100円までとされており、限られた条件の中でそれぞれのチームの個性を打ち出していく必要がある。令和7年6月から募集が開始され、11月中旬の書面審査を経て、79件の応募作品の中から選ばれた8チームが実演審査に進んだ。

「金賞（グランプリ）」を受賞したのは、甲南女子大学（神戸市）の「サバっこ」チームが作った「朝の体を整える！焼き鯖むすびの朝ごはん」。焼く鯖むすびの朝ごはん！！だ。サバに豊富に含まれるEPA（エイコサペンタエン酸）とDHA（ドコサヘキサエン酸）で脳を活性化し、さらにカリカリ梅のクエン酸で魚の脂っぽさを抑えているところがポイントだという。味噌汁に加えたすだちが爽やかに香ることで、テーマが示す通り、食欲のない朝でも心と体を目覚めさせてくれる逸品だ。審査委員からは「鯖の皮がパリッと焼けていて美味しい」「カリカリ梅の食感も楽しく、噛んでいるうちに頭が目覚めてきますね」などのコメントが寄せられた。

「金賞（グランプリ）」を受賞したのは、甲南女子大学（神戸市）の「サバっこ」チームが作った「朝の体を整える！焼き鯖むすびの朝ごはん」。焼く鯖むすびの朝ごはん！！だ。サバに豊富に含まれるEPA（エイコサペンタエン酸）とDHA（ドコサヘキサエン酸）で脳を活性化し、さらにカリカリ梅のクエン酸で魚の脂っぽさを抑えているところがポイントだという。味噌汁に加えたすだちが爽やかに香ることで、テーマが示す通り、食欲のない朝でも心と体を目覚めさせてくれる逸品だ。審査委員からは「鯖の皮がパリッと焼けていて美味しい」「カリカリ梅の食感も楽しく、噛んでいるうちに頭が目覚めてきますね」などのコメントが寄せられた。

「大阪ガスネットワーク賞」を受賞したのは、奈良県立なら食と農の魅力創造国際大学校（奈良県桜井市）の「NAFICデュオ・テリス」チームが作った「ミルクむす



「トマ鯖スープと香ばしうもろ結び」

「おむすび賞」

「トマ鯖スープと香ばしうもろ結び」

にしたスペイン風オムレツを組み合わせた。いずれも奈良県の伝統野菜である大和まなを使用しており、軸の旨味をおむすびに、柔らかい葉をオムレツに使い分けるなど、部位ごとの魅力を活かした工夫が凝らされている。

以下、「銀賞」を甲南女子大学の「りんごスマイル」と帝塚山大学（奈良市）の「ピタみんズ」の2チームが、「銅賞」を羽衣国際大学（堺市）の「Sunflower」、甲南女子大学の「CK」、東洋食品工業短期大学（兵庫県川西市）の「ゆなまお」の3チームがそれぞれ受賞した。また、書面審査において上位の成績であったものの実演審査に参加できなかった広島修道大学の

ろしま協創高等学校（広島市）の「チームY.S」が「審査員特別賞」を受賞した。簡単かつ短時間で作ることができる料理に授与される「おむすび賞」を受賞したのは、大阪夕陽丘学園短期大学（大阪市）の「大中さんコンビ」チームが作った「トマ鯖スープと香ばしうもろ結び」。誰もが簡単に作ることでできる朝ごはんを目指して、栄養のバランスと味にこだわったという。自然と食欲が湧いてくるような香ばしい香りの焼きおにぎりと、さば缶を使用した手軽にたんぱく質とカルシウムが摂取できる味噌汁だ。いずれも健康への配慮に加えて、食欲をそえる魅力が一般社会に発信されたのと共に、地元・近畿地方の農産物への想いや学びを深める機会となったに違いない。



主催者と受賞者による記念撮影



金賞（グランプリ）

「朝の身体を整える！焼き鯖むすびの朝ごはん!!」



大阪ガスネットワーク賞

「ミルクむすびとスペイン風オムレツ（和風・パピヨット仕立て）」