



系魚川の高校生が考えた マジやさいレシピ

クローズアップ振興局

系魚川地域振興局健康福祉部では、系魚川市農林水産業振興協議会および系魚川市内の高校と連携し、「高校生マジやさいレシピコンテスト」を平成24年度から行っており、今年度で13年目になりました。

この取り組みは、生涯にわたる生活習慣病予防のため、若い世代から適量の野菜摂取を促すことを目的としています。

今回は、優秀賞を受賞した5作品をご紹介します。

○マジやさいレシピコンテストとは

市内3校の高校生が、夏休みの家庭科課題として、オリジナル野菜料理を考案して実際に作り、写真付きレシピを作成します。10月～11月に、各校から選出されたレシピによるコンテストを高校の文化祭や、地域イベントで行います。

投票結果から、総得点数で得票数の多い上位5作品を優秀賞、各賞部門得票数が多い上位5作品を奨励賞として表彰します。

◆本記事への問い合わせ先

系魚川地域振興局 健康福祉部地域保健課 ☎025・553・1933

県系魚川地域振興局からのお知らせ

振興局 系魚川
だより

〒941-0052 系魚川市南押上1-15-1
Tel 025・553・1843
Fax 025・552・9944
E-mail ngt112010@pref.niigata.lg.jp
URL https://www.pref.niigata.lg.jp/site/itoigawa/

◆優秀賞(5作品)の紹介

わんぱくサンド

新潟県立系魚川
白嶺高等学校3年 原 蓮乃葉さん



作ってみて感じたこと

具材を全部はさむのが崩れそうで大変だったけど、意外と上手に作れて嬉しかったし、よかった。

夏のピリ辛ピザ風ガレット

新潟県立系魚川
白嶺高等学校2年 赤野 友香さん



作ってみて感じたこと・工夫点

・自分で作るのは大変でした。
・工夫点はトマトソースの味付けに自家製の梅シロップを使ったことです。

<マジやさいレシピのきまり>

- 1 できる限り系魚川の野菜2種類以上、1人前約120gを使用する。
- 2 楽しいメニュー名をつける。
- 3 ゆでる、煮る、焼く等、様々な料理法で考える。
- 4 濃い味付けにならないようにする(素材の味を生かす)。

<賞の種類>

- 優秀賞(総得点数 上位5作品)
 - 奨励賞(3部門 各上位5作品)
- 「マジ食べたいで賞(しょう)！部門」、「野菜たっぷりで賞(しょう)！部門」、「お手軽で賞(しょう)！部門」

夏野菜の塩昆布あえ

新潟県立系魚川
高等学校1年 齋藤 昂さん



作ってみて感じたこと

料理は思っていたよりも簡単で楽しめるものだった。これからも続けていきたい。

野菜たっぷり肉巻き

新潟県立海洋
高等学校2年 長谷川裕丈さん



作ってみて感じたこと・工夫点

・いろいろな野菜を取り入れることができると思いました。
・やさいの色が目立つように工夫しました。

夏野菜のペペロンチーノ

新潟県立海洋
高等学校2年 田邊 来希さん



作ってみて感じたこと

夏野菜だけでなく、いろんな季節の野菜でも作れると思った。