

減塩 なのにおいしい！

かるうまレシピコンテスト

募集期間：平成28年 **9月1日(木)～10月21日(金)** 必着

- HOME
- 募集要項
- 応募フォーム
- 結果発表
- お問い合わせ
- よくある質問

<更新情報>

12月15日 [1月22日開催！かるうま減塩フェスタ](#)の情報を掲載しました

12月15日 [最優秀賞、優秀賞の写真](#)を掲載致しました

11月28日 最終結果(最優秀賞、優秀賞)を掲載致しました

10月21日 レシピの募集は終了いたしました。多数のご応募誠にありがとうございました

健康市民おかやま21 (第2次) 普及啓発イベント

減塩なのにおいしい！

かるうま減塩フェスタ

「かるうま」とは、
「かるい塩かげんなのに、おいしい！」
の意味です。

平成29年
日時 **1月22日(日)**
10:00～19:00

場所 **イオンモール岡山**
1階 未来スクエア
(岡山市北区下石井1丁目2番1号)

参加無料

ステージイベント (13:00～14:00)
かるうまレシピコンテスト表彰式・**有坂翔太トークショー**

[詳細はコチラをクリックしてください](#)

自慢の「かるうまレシピ」を応募して
いろんな特典をもらっちゃおう！

優秀レシピは「かるうまレシピ集」に掲載！
入賞者は表彰！！

「かるうま」とは、

「かるい塩かげんなのに、おいしい！」の意味です。

くらしの中に「減塩」という味付けをしませんか？

「減塩＝おいしい♡健康」をひろげるため
素敵なレシピを募集します。

※現在、レシピの募集は終了いたしました。



募集部門

飲食店の部

給食・配食サービスの部

一般の部

学生の部（高校生以上）

有坂翔太（ありさか しょうた）

岡山県出身。男性料理ブームの第一人者として
テレビや雑誌などで活躍中。

「有坂翔太のLOVEごはん」など著書多数。
2014年には岡山県PR大使「晴れの国大使」に就任。

イケメン料理王子
有坂翔太さんが
審査員！

STEP1

レシピ募集

平成28年
9月1日(木)～
10月21日(金)

STEP2

書類審査
結果発表

平成28年
11月8日(火)

STEP3

調理
審査会

平成28年
11月20日(日)

STEP4

表彰式

〔有坂翔太さん〕
トークショー
平成29年
1月22日(日)

主催：岡山市

応募について

募集期間	平成28年 9月1日(木)～10月21日(金) 必着
応募条件	<p>★ 1食分のレシピ (一汁三菜を基本とし、汁はなくてもよい)</p> <p>★ 1食(1人)分の塩分(食塩相当量) 3g未満 ※小さじ1/2程度 材料は2人分のため、合計で塩分(食塩相当量) 6g未満 ※小さじ1程度</p> <p>(注意事項) ※オリジナルレシピを作成してください。 ※材料費の目安は2人分で1,000円前後としてください。 ※レシピ等の情報については、出版物・ホームページ等各種メディアを通じて公開されます。 また、岡山市の事業に無償で使用することに同意できることとします。 ※「飲食店の部」については、一定期間、メニューとして提供できるものとします。</p>
応募資格	団体又は個人を問いません。(岡山市内在住・在勤・在学の方に限ります) 調理・審査会(平成28年11月20日(日)岡山ふれあいセンター調理実習室)と 表彰式(平成29年1月22日(日)イオンモール岡山1階未来スクエア)に参加できる方。
募集部門	① 飲食店の部 ② 給食・配食サービスの部 ③ 一般の部 ④ 学生の部(高校生以上)

審査について

①書類審査

多数の応募作品の中から、各部門5作品程度に絞ります。
審査は主に次のポイントを基準として行います。

- (1) 塩分(食塩相当量) 3g未満を達成しているか(1人分で計算)
- (2) 減塩の工夫を行っているか
- (3) 複数の材料を使って、栄養バランスの良いレシピとなっているか
- (4) 完成品とそれに対する材料と作り方が適切であるか
- (5) 作りやすさ、手軽さ

②調理審査会

部門ごとに、応募者本人が調理し、試食審査を行います。

- (1) 調理時間(盛り付けも含む)は1時間半程度とお考えください。
- (2) 2人分の調理をしていただきます。
- (3) 調理については、会場の都合により、ガスコンロの使用を原則とします。
また、各調理台にはガスオープンが1台ずつ備わっております。
- (4) 基本的な調理道具は会場にご準備いたしますが、使い慣れた道具をお持ち込みいただいて構いません。
- (5) 出来上がりの料理は、見栄えも重要な評価のポイントになります。
お気に入りの食器やランチョンマットなどで自由にアピールしてください。
また、調理審査会での出来上がり料理は、その場で写真撮影を行います。
受賞された場合は、その写真をレシピ集に掲載いたします。
- (6) 持ち込み材料(2人分相当)は応募者にご準備いただきますが、材料費として1,000円を主催者にて負担いたします。
詳細については第1次書類選考後にご案内いたします。
- (7) 主食用の白ご飯は主催者でご準備いたします。
主食が白ご飯以外の場合は、応募者で材料を用意し調理時間内に調理してください。
- (8) 当日会場では、マスコミ及び主催者が応募者の調理風景などを撮影しますので、予めご了承ください。

給食・配食サービスの部 最優秀賞



レシピ作成：
独立行政法人 国立病院機構 岡山医療センター

食塩相当量
2.9g
598kcal
(1人分)

岡山医療センターの田益減塩御膳

Menu

- 炊き込みご飯
- 茶碗蒸し
- さわらの柚子香焼
- 柿
- 根菜のかき揚げ
- 里芋の炊合せ
- 黄ニラの酢物

ポイント

岡山医療センターでは、普通食の患者さんだけでなく、減塩食の患者さんにも特別メニューを提供しています。特別メニューのレシピは、調理師が自ら考案しており、今回のレシピは実際に患者さんに提供した食事をもとに、アレンジを加えました。

減塩の工夫

- ☆まいたけの香り、油あげの旨味をいかした炊き込みご飯に仕上げました。
- ☆薄味でも柚子の風味をいかし、おいしく食べられるように工夫しました。
- ☆揚げ衣にだしを加えることで、添え塩やソースなどの調味料がなくても、そのままおいしいかき揚げに仕上げました。
- ☆だしをしっかり使って、旬の里芋をいかす煮物に仕上げました。
- ☆黄ニラの風味をいかした酢の物に仕上げました。
- ☆だしの旨味がしっかり効いた茶碗蒸しに仕上げました。

～材料(2人分)&作り方～

基本の合わせだし ※すべての料理に使用

- 水 …………… 1300ml
- だし昆布 …………… 10g
- かつお節 …………… 100g
- 砂糖 …………… 大さじ1と2/3 (15g)
- 塩 …………… 小さじ1/2 (3g)
- うすくちしょうゆ …… 大さじ3強 (57.5g)

- ①水にだし昆布をつけ、30分程度おいてから火にかける。
- ②沸騰直前に昆布を取り出し、沸騰したら火を止め、かつお節を加えて2分ほどおく。
- ③ざるでこした後、砂糖、塩、しょうゆを混ぜ合わせる。

根菜のかき揚げ

- れんこん …………… 60g
- ごぼう …………… 40g
- 赤ピーマン …………… 1/3個 (10g)
- 三つ葉 …………… 10g
- 小麦粉 …………… 10g
- 卵 …………… 10g
- a [合わせだし …………… 20ml
- 揚げ油 …………… 適量

- ①aを混ぜ合わせ、揚げ衣をつくる。
- ②れんこんはいちょう切り、ごぼうはささがき、赤ピーマンは短冊切り、三つ葉を切り、①の衣をつけて揚げる

炊き込みご飯

- 精白米 …………… 1合 (150g)
- まいたけ …………… 30g
- にんじん …………… 10g
- 油あげ …………… 10g
- しょうが …………… 少々
- 合わせだし …………… 210ml

- ①まいたけはほぐし、にんじん、油あげは短冊切りにする。
- ②合わせだしを加えて炊飯器で炊く。
- ③炊き上がった後、みじん切りのしょうがを混ぜ合わせる。

里芋の炊合せ

- 里芋 …………… 2個 (100g)
- にんじん …………… 20g
- しいたけ …………… 2枚 (30g)
- 合わせだし …………… 200ml

- ①里芋は六方むき、しいたけとにんじんは飾り切りにし、合わせだしを入れて煮る。

黄ニラの酢物

- 黄ニラ …………… 30g
- きゅうり …………… 中2/3本 (60g)
- かにフレーク …………… 40g
- カットわかめ(乾燥) …………… 2g
- a [酢 …………… 大さじ1弱 (14g)
- 合わせだし …………… 50ml

- ①黄ニラはゆで、きゅうり、水で戻したわかめ、かにフレークを盛りaをよく混ぜてかける。

さわらの柚子香焼

- さわら …………… 2切れ (50g×2)
- 柚子皮 …………… 20g
- 春菊 …………… 10g
- a [酒 …………… 小さじ1強 (6g)
- 合わせだし …………… 50ml

- ①aを混ぜてだし調味液をつくる。
- ②さわらを①の調味液に漬け込み、オーブンで焼く。※①は少量取りおく。
- ③さわらが焼きあがったら、柚子皮を刻んでのせる。添えの春菊はサッとゆがいて水気をしぼり、残りの①をからませる。

柿

- 柿 …………… 170g
- ①柿は皮をむき、食べやすい大きさに切る。

茶碗蒸し

- 鶏もも肉 …………… 40g
- 干しいたけ …………… 1枚 (4g)
- 花麩 …………… 2個 (1g)
- 三つ葉 …………… 少々
- a [卵 …………… 小1個 (40g)
- 合わせだし …………… 50ml

- ①水で戻した干しいたけと鶏もも肉は小口切りにし、合わせだし(分量外)であらかじめ下味をつけておく。
- ②aをよく混ぜて卵液をつくる。
- ③器に①と②を入れ、花麩を上のにのせて蒸す。
- ④最後に三つ葉を盛りつける。

表彰状

給食・配食サービスの部
最優秀賞

独立行政法人 国立病院機構

岡山医療センター 殿

あなたは岡山市主催の「減塩
なのにおいしい！かるうま
レシピコンテスト」において
頭書のとおり優秀な成績を
収められましたのでこれを
賞します

平成 29年 1月 22日

岡山市長 大森雅夫

