

## 第21回豆！豆！料理コンテスト

全国豆類振興会

### はじめに

全国豆類振興会では、東京新聞と共催し、(公財)日本豆類協会の後援を得て「豆！豆！料理コンテスト」を実施しています。

一般消費者から豆を使ったオリジナル料理を募集し、優秀作品を表彰するとともに、それらのレシピを広く一般に紹介するもので、消費者の豆料理に関する関心の向上と美味しく健康的な食生活の実現に資することを目的として毎年開催しています。

### コンテストの経過

今回で21回目を迎えた本コンテストは、豆の日(10月13日)関連イベントと位置づけられており、コンテスト結果を豆の日に東京新聞紙上で公表するため、募集を5月下旬から7月末まで東京新聞の紙面やホームページで行いました。

応募総数は1,962作品で、その中から一次の書類審査を通過された10名は、9月26日(金)に東京都新宿区の東京ガスショールーム内のクッキングスタジオで実際に調理する最終審査会に参加されました。

参加者は90分の制限時間内で調理し、5名の審査員により、味、外観、豆の使い方、作りやすさ等から審査が行われ、別表のとおり入賞作が決定されました。今回、初め

て男性が特別賞に選ばれました。

表彰式では、全国豆類振興会の畑中孝晴会長の挨拶、入賞者への表彰状・賞金の授与が行われ、牧野直子 審査委員長及び藪光生 全国豆類振興会広報委員長からの講評等がありました。

### 牧野直子審査委員長の講評

牧野直子コンテスト審査委員長((有)スタジオ食 代表)から、次の審査講評をいただいています。

「最終審査に残った料理は、和、洋、中国風などジャンルや調理法を問わず、バラエティに富み、豆料理の幅広さがうかがわれました。豆は淡泊な味なので、豆の味を活かしつつ、さらに美味しく食べられる工夫として、最優秀の料理は、「揚げてから漬ける」ことで、ごはん、そして酒のつまみにもよくあう1品でした。他にも豆のでんぷん質を活かし、パイ生地や菓子やパンケーキに加えたり、豆の粒の食感が活きた料理もありました。

かつて和食でよく食べられていたのに、現在の食生活で不足している食材の頭文字をとり、「まごはやさしい」というキーワードがあります。それぞれ、まめ、ごま、わかめ(海藻類)、やさい、さかな、しいた

け（きのこ類）、いもの頭の文字をとっています。その中のひとつが豆。糖質、たんぱく質、脂質や代謝を円滑にするビタミンB群、貧血予防に欠かせない鉄、骨や歯の健康を維持するカルシウム、さらに便秘を整え、生活習慣病の予防に働く食物繊維も豊富。

選ばれたレシピを、お試しいただき、豆料理のレパートリーを増やし、健康増進にお役立て下さい。」

### コンテスト結果の掲載ホームページ

本コンテストの結果は、「豆の日」10月13日に東京新聞紙上に掲載されたほか、東京新聞及び豆の日普及推進協議会のホームページに掲載されています。

\*東京新聞の該当ホームページ

<http://www.tokyo-np.co.jp/event/beans/>

\*豆の日普及推進協議会の該当ホームページ

<http://mame-no-hi.jp/>

### 第21回豆！豆！料理コンテスト受賞者一覧（敬称略）

賞	タイトル	氏名
最優秀賞	ほっくりお豆とサバの南蛮漬け（白花豆）	辻井智子（神奈川県）
優秀賞	豆たっぷりの切り干し大根餅（白いんげん豆、キドニービーンズ、ガルバンゾほか）	川村まどか（東京都）
	ほっこり・にっこり♪お豆のパエリア（白花豆、紫花豆、虎豆、ひよこ豆など）	山本知子（東京都）
特別賞	彩りお豆のエスカベッシュ（金時豆、白いんげん豆、大豆、えだまめ）	宮田明美（山梨県）
	豆！豆！ピリ辛カリカリピザ（ガルバンゾ、マローファットビーンズ、レッドキドニー）	安光優太（東京都）
佳作	カフェ風お豆とドライフルーツの蒸し羊羹（金時豆、ミックスビーンズ）	長沼深佳（山梨県）
	豆と鶏のレモンクリーム煮（ひたし豆、ミックスビーンズ）	古澤靖子（東京都）
	クリームいらすのクリーミー豆グラタン（白いんげん豆）	伊庭亜紀子（東京都）
	お豆づくしのごちそうパイ（大福豆、金時豆）	浅川美由紀（東京都）
	豆！豆！ワンプレート（大豆、金時豆）	二宮光恵（東京都）