

令和6年10月4日

お知らせ

学校	岡山県立興陽高等学校
担当者	教 頭 田坂 紀子 教 諭 前田 朋子
連絡先	086-296-2268

「うまいもん甲子園」の決勝出場に向け、シェフから指導を受けます！

「第13回ご当地！絶品うまいもん甲子園」（一般社団法人全国食の甲子園協会主催）の決勝大会（11/3 東京）に、中国四国エリア代表として、本校家政科3年生のチームが昨年に引き続き出場できることになりました！

考案したのは、「美活ランチBOX」。岡山県産の黄ニラや千両ナスなどビタミン豊富な野菜や雑穀米、塩こうじを使ったハンバーグ等をランチBOXに詰め、食欲をそそる見た目にもこだわりました。腸活レシピで美肌効果も期待できます。

このたび別紙のとおり、プロの料理人の方からご指導いただき、本メニューのブラッシュアップを図る機会をいただきました。岡山の食材がおいしいと知ってもらえるよう頑張りますので、ぜひ、取材にお越しください。

記

- 1 日 時 令和6年10月9日（水）
15:00～16:30
- 2 場 所 興陽高校 第1調理室
- 3 実施内容 出場メニューの調理およびシェフからのアドバイス
(詳細は別紙参照)
- 4 参加生徒 家政科3年生 3人



「美活ランチBOX」

興陽高校家政科の概要については、本校HPもご覧ください！

<http://www.koyohigh.okayama-c.ed.jp/>

<報道公開のご案内>

プロの料理人が熱血指導！中国四国選抜大会代表
岡山県立興陽高校が「うまいもん甲子園」の頂点を目指す！



この度、一般社団法人全国食の甲子園協会が主催しております「第13回ご当地！絶品うまいもん甲子園」におきまして、キリンビバレッジ株式会社が提供する「チャレンジキッチン」を実施いたします。これは同社が**高校生の育成支援と地域活性化**を目的に企画したもので、今大会に応募のあった73校・218チームから選抜大会の激戦を勝ち抜き全国大会に出場する10チームに対して**プロの料理人を派遣し、調理研修を行い各メニューのブラッシュアップ**を図る、うまいもん甲子園特別応援企画です。

実施日時・対象校・指導シェフ

- ◇実施日時 10月9日(水)15:00～16:30(予定)
- ◇高校名 岡山県立興陽高校
- ◇メニュー名 美活ランチBOX
- ◇ご当地食材 玉ねぎ、黄ニラ、千両なす、米、米粉
- ◇指導シェフ ドーミーイン高松中央公園 正木 裕様



実施内容

1. 参加生徒・シェフによる自己紹介
 2. 出場メニューの調理およびシェフからのアドバイス(味・技術など)
 3. 質疑応答
 4. 記念撮影
- ※全体で最大90分での実施を予定しております(内容は随時調整)



腸内環境を整え免疫力をUPしよう!!

- 学校でとれた野菜やお米、地域の特産物を活かしたい!
- 高校生の2人に1人は便秘状態または便秘予備軍といわれているので、便秘解消できる弁当を作りたい!
- 健康や美肌につながる腸活を意識した弁当を作りたい!
- 食で栄養価の高い弁当を作りたい!
- 元気になるお弁当を作りたい!
- パッケージもきれいでおいしい弁当を作りたい!

- 腸にはよい食べ物を調べてみた
- 米粉...小麦粉よりも消化が良く、グルテンフリーで腹持ちが良い。
 - 発酵食品
 - 麹(塩麹)...消化・吸収の促進、善玉菌を増加させる。
しょうゆ麹...乳酸菌や食物繊維を含む、便通を良くする。
 - 味噌...食物繊維を含む。→便秘の解消、善玉菌を増加させる。
コチュジャン...乳酸菌やビタミン等、様々な栄養素を含む。
→腸内環境を改善させる。
 - 食物繊維...根菜類、きのこ、海藻、乾物等に多く含まれる。
- ★ 腸内環境を整え栄養を1年中に届くようにする

- ① 地域の食材
- ② それぞれの栄養価・効能

- ① 雑穀米
- ② 米、雑穀
- ③ 雑穀...食物繊維、ビタミンE

お花卵
網膜産卵使用

抗菌力効果



- <豆腐ニラチヂミ>
- ① 木綿豆腐、黄ニラ、米粉、玉ねぎ、梅えび
 - ② 豆腐...たんぱく質と食物繊維
 - ③ 黄ニラ...アリシンで免疫力が高い

- <水菜とにんじんの豚バラロール>
- ① 水菜、にんじん、豚バラ
 - ② 水菜...肌のハリ、弾力を保つ
- 消化器官の健康維持

- <豆腐と鶏むぎ肉のハンバーグ>
- ① 鶏むぎ肉、木綿豆腐、たまご、長ねぎ、しょうが
 - ② たまご...高血圧
 - ③ 豆腐...動脈硬化防止
 - ④ しょうが...胃腸を丈夫にする
 - ⑤ 豆腐...疲労回復効果
 - ⑥ たまご...美肌、老化防止、生活習慣予防

- <オレンジ入りお肉トランプ>
- ① にんじん、オレンジ
 - ② にんじん...βカロテン
 - ③ オレンジ...ビタミンC

- <カラフル味噌炒め>
- ① 厚揚げ、干鰯、なす、パプリカ(赤黄)、コチュジャン
 - ② なす...便秘予防
 - ③ コチュジャン...腸内環境改善

- <玉ねぎのしょうゆ麹(焼き)>
- ① 玉ねぎ、しょうゆ麹
 - ② 玉ねぎ...硫化アリルで血液サラサラ
 - ③ しょうゆ麹...腸内環境を整える

- ミニトマト
- ① 免疫力が高い

- 枝豆
- ① イソフラボンで美肌効果

工夫した点

- ・彩りを工夫
- ・岡山県の特産物を使用
- ・(黄ニラ、干鰯等)
- ・網膜の米粉や卵を使用

免疫力をUPする栄養素

炭水化物	ごはん	ビタミンE	黄ニラ、パプリカ
たんぱく質	鶏むぎ肉、豆腐	ビタミンB群	豚肉
ビタミンA	卵、黄ニラ、人参	食物繊維	雑穀、かぼ
ビタミンC	ミニトマト、玉ねぎ	発酵食品	コチュジャン、麹

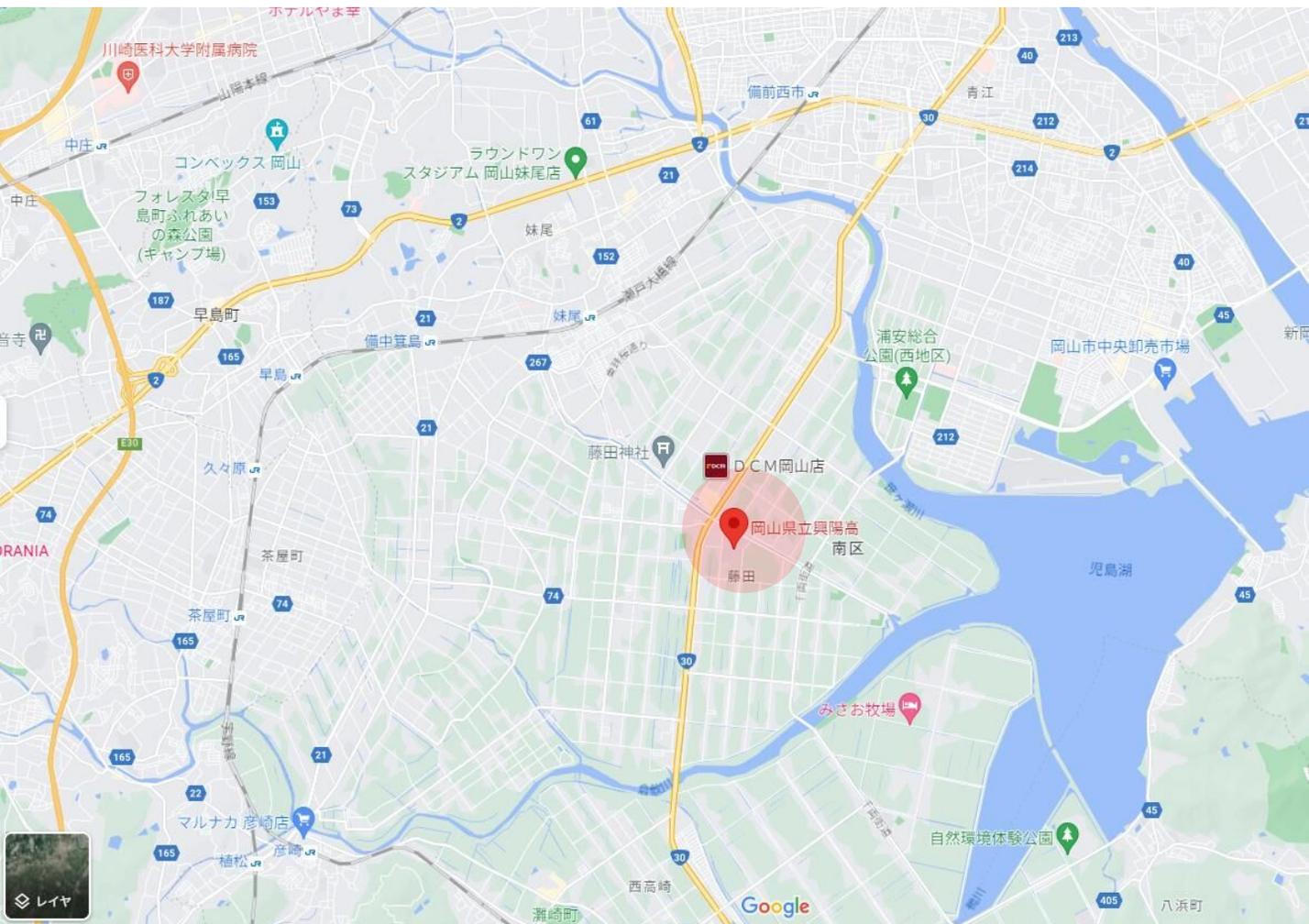
ランチBOXの
カロリー 788kcal
たんぱく質 36g
塩分 2.6g

コンビニ弁当の
平均 3.5g

実施場所

◇場所 岡山県立興陽高等学校

◇住所 〒701-0297 岡山市南区藤田1500番地 TEL 086-296-2268



ご当地！絶品うまいもん甲子園とは

大会映像

高校生がご当地食材を使用し、オリジナルメニューを考案。
食を通じて農林漁業の大切さを伝え、高校生の夢を応援し、地域を盛り上げ、
日本を元気にする事を目標とした「食の甲子園」です。



◇テーマ **ご当地食材を活かした人気中食&外食メニュー開発！**

◇主催 一般社団法人全国食の甲子園協会

◇スケジュール 決勝大会&表彰式 東京:11月3日(日)

◇対象 全国の高等学校に通う高校生3人1チーム

◇HP <http://umaimonkoshien.com/>



Office G-Revo
チャンネル

取材参加申込書

申込期間:~10月8日(火)

一般社団法人 全国食の甲子園協会

担当:渡邊(わたなべ) 携帯:070-5028-4140

FAX返信先:03-6450-5846 TEL:03-6450-5845

お名前			
貴社名			
媒体名			
人数			
撮影方法	<input type="checkbox"/> スチール <input type="checkbox"/> ムービー		
電話番号		FAX番号	
E-Mail			
取材エリア			
掲載日時			

ご出欠につきまして、本申込用紙に必要事項をご記入の上、
所定のFAX(03-6450-5846)またはE-MAIL (info@s-koshien.jp)宛に
ご返送賜りますようお願い申し上げます。

尚、誠にお手数ですが、当日は本状をご持参下さいますようお願い申し上げます。