

# CREATIVE CHEFS BOX 2030 ガイドライン

2030年は持続可能な開発目標「SDGs」の達成を目指す年。気候変動課題においても大きな分岐点ともいえる2030年に向けて、「2030年の食のあり方」はどうあるべきかを、クリエイティブな視点から、ご自身が考える未来のレシピに落とし込んでください。

## 応募のポイント

食のサステナビリティを広めていくためには、心を動かすストーリーやメッセージ、惹きつけるための情報が必要です。誰に、どんな思いや意図を込めて届けたいか、具体的に想像してみてください。そして、評価ポイントの3つ、「サステナビリティ(変える力)」、「クリエイティビティ(伝える力)」、「見た目(魅了する力)」を意識してレシピを考案し、フォームに記載してください。

## 応募に関する留意点

- ・1つの応募に対して1つのメニューをご提案ください
- ・1人につき複数のご応募が可能です。ただし、優秀レシピに選出されるのは1つのご応募のみです
- ・日本国外からのご応募も可能です
- ・調理手順は、具体的な指示を用いて、分かりやすく書いてください
- ・料理の量、食材、調理方法も入れてください
- ・単位はメトリック測定(kg・g・l・ml)、大さじ・小さじを使用してください
- ・オーブンの温度の単位は摂氏(°C)を使用してください
- ・食材のサステナブルな調達に関して具体的なガイダンスを入れてください
- ・写真は評価の重要な役割を担っています。全体画像、断面、プロセスなど、横位置で高解像度の写真を3枚以上提出してください(解像度の目安:W1080 × H1920ピクセル)。撮影のコツは出来る限り自然光を取り入れ、ライティングを意識して、ピントがあっているかも確認してください

## 材料リスト

- ・調理手順に従って材料をリストアップしてください
- ・材料リストの材料には必要な事前準備も記載してください(下ごしらえ 等)

## 調理手順

- ・できる限り詳細に手順を記述してください
- ・食材が全てリストの中に入っていること、その食材が全て調理手順に入っていることを確認してください
- ・必要であれば、盛り付けのコツを教えてください

## 食材の基準

該当する食材は、どのようなことに配慮された食材かを教えてください。例えば、オーガニック野菜、無農薬野菜、特定の地域産であればその産地の記載をお願いします。アニマルウェルフェアも同様に記載してください。

- 例)
- ・卵 - 平飼い(高知県土佐)
  - ・鶏肉 - 完全放牧で育てられた牛(岩手県〇〇牧場)
  - ・魚介類 - 一本釣りのカツオASC認証を取得している牡蠣
  - ・野菜 - 有機JAS認証を取得している無農薬野菜(東京都〇〇農園)
  - ・果物 - 農薬を使わず自然農法で育てた果物

## 評価項目のガイド

### 地産地消と旬の食材の推進

国内市場をサポートし、輸送にかかる経費と環境負荷を軽減することができます。より多く、安く、効率よく調達し利益を得るビジネスモデルによって起こる、地元の農家や商店の衰退、食品の画一化、食文化の多様性の低下を防ぐことができます。

また地産地消により輸送にかかる環境負荷(フードマイレージ)の削減、旬の食材の使用により、ハウス栽培の光熱費、水使用量を削減できます。

## より多くの野菜とベターミートの使用

ベターミートとは、人の健康、環境負荷、動物福祉に配慮した肉のこと。アマゾンの森林破壊の原因は畜産業のための牧草地開発と言われています。また肉1Kgの生産に必要な飼料用の穀物は牛肉で11Kg、豚肉で7kg、鶏肉で3kgに相当し、その穀物1kgの生産に必要な水は、1000Lに達すると言われています。また、地球温暖化の原因であるメタン排出のうち、37%は家畜に起因するなど、環境保護の視点から、動物製品の利用を避ける考え方が広まっています。

## 水産資源や生態系の保全に配慮した魚介類の使用

世界での消費量増加により、全体の90%以上の水産資源が乱獲され、日本近海の40%が既に枯渇の危機にあります。養殖業も海洋汚染、餌としての天然魚の過剰使用の問題があります。また、マグロ、うなぎ、フカヒレなど絶滅危惧種の漁獲と消費、認知不足も課題です。さらに、違法漁業、奴隷労働などの労働者の人権侵害も発生しています。

## 食料の無駄をなくす

本来食べられるにもかかわらず廃棄される「食品ロス」は年間約621万tと、全世界の食糧援助量の約2倍。うち120万tが外食産業から発生。食べ残しによるものが相当程度を占めています。世界の食料廃棄によって発生するCO2は米国と中国に次ぎ3番目に多く、気候変動の大きな原因になっています。外食産業の現状は、食品ロス削減よりも売上や効率が重視される傾向にあり、消費者も食品ロスへの関心を高める必要があります。

## レシピ記載例

\*このレシピはoneplanetplate.orgの英国のレストランの事例を参照しています。

### メニュー名

ビートルートとブラックベリーとヘーゼルナッツ

### 紹介文(300字程度)

このレシピは、より多くの方にプラントベースの魅力伝えるため、レストランで人気のあるレシピを元にしています。地元で簡単に調達でき、1年を通して何ヶ月にも渡って保管できる食材を選びました。地域のベリー農園やファーマーズマルシェを訪ねてみるのもおすすめです。

### 目安量: 6人分

### 材料リスト・分量 (kg・g・l・ml・大さじ・小さじなど)

#### 発酵用

- ・ビートルート: 1kg
- ・海塩: 20g \*塩はビートルートの重量の2%

#### ピクルス

- ・白ワインビネガー: 60ml
- ・上白糖: 40g
- ・水: 10ml
- ・ビートルート: 2個

#### 海藻油

- ・菜種油: 100ml
- ・海苔: 2枚

ビートルート:10個  
ヘーゼルナッツ:100g  
ブラックベリー:1パック

### 調理手順 (600字まで)

ビートルートの皮むきすりおろし、大きなボウルに入れ塩を加えて揉み、ビートルートを絞り脱水します。容器に入れクッキングシートで覆い、上に別の容器を置いてビートルートを押し、水分が押し出されるのを確認してください。涼しく乾燥した場所に置いて発酵をさせます(完璧な温度は18° c- 23° c- 5日間)。発酵が進んだら密閉容器に入れ冷蔵庫で保存します(冷蔵庫で長時間保存できます)。

オーブンを170° Cに予熱します。10個のビートルートをオーブンで6時間ローストし、冷めたら皮をむきざく切りにしておきます。次に、ブラックベリーとローストしたヘーゼルナッツをそれぞれあらみじん切りにします。

海苔油は、菜種油を80°Cに加熱し海苔に注ぎます。冷めたらブレンダーに入れ、油が緑色になるまで回します。オイルを濾し、適切な容器に保管します。この油は冷蔵庫の中で非常に長持ちします。

ピクルスは、すべての材料を沸騰させ、冷ましておきます。ビートルートを薄くスライスし、ピクルス液に入れて漬けます。

ボウルにローストしたビートルートと発酵したビーツの両方を同量入れ、ヘーゼルナッツとブラックベリーを同じ比率で加え混ぜ合わせます。リングに混ぜ合わせた材料をいっぱいになるまで入れ、リングを取り外します。スライスしたビートルートのピクルスを重ね、海苔油とピクルス液を垂らして仕上げます。

### 食材の基準(加点条件にあるサステナビリティへの配慮)

- ・ビートルート - 地域の〇〇農園で生産されたオーガニックものを使用
- ・油 - カーボンフットプリントが高く森林破壊の原因となるパーム油ではなく、国産の菜種油を使用

## 写真の例

\*全体画像、断面、プロセスなど、横位置で高解像度のものを3枚以上提出

### 全体写真(魅力的に見えるアングルを意識して)





断面写真(料理の特徴を伝えるのに必要な場合)



プロセス写真(サステナビリティ・クリエイティビティを説明するために必要な行程)

