

混沌とする世界情勢の中で、分岐点といわれる2030年の食の未来はどうあって欲しいと願いますか？

持続可能な未来の分岐点といわれる2030年。日本政府が温室効果ガスの46%削減を掲げた達成期限の年であり、国連が採択した持続可能な開発目標「SDGs」の最終年でもあります。さらに、2022年のロシアのウクライナ侵攻により混沌とする世界情勢の中で、食の安全保障が揺らいでいる中で、私たちに何ができるのでしょうか？

応募条件

食のサステナビリティで地域活性化する未来のレシピ

第3回目は、料理人の視点から抱く環境・社会・経済の課題に対しての「問い」を起点に、「食のサステナビリティで地域を活性化するにはどうすればよいか」の解決策として、未来のレシピをご提案いただきます。

応募対象者

30歳以下の調理師養成施設の学生（高等学校・短期大学・大学・専門学校など）・調理師・料理研究家など（飲食店・宿泊施設に従事する料理人の他、出張料理人・料理研究家・調理学校講師なども含む）。

開催目的

- ・サステナビリティに関心のあるシェフを増やし、実践にもつなげること。
- ・消費者のサステナブルな意識を深め、飲食店・レストランと消費者をつなげること。

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。

- ①日々の食材に触れる中で食の未来を考えた時に、皆さんが今疑問を感じていること＝今の食を取りまく環境や社会・経済の課題に対して、料理人としての「問い」を設定してください。（例：2030年の地元の食材はどんなものになっているだろうか？ 地球温暖化、大量に廃棄される地元の規格外〇〇など、今後、地域に対してレストランはどのようなあり方がよいのか？）
- ②そして、「食のサステナビリティで地域活を性化するにはどうすればよいか」の解決策の一つとして、未来のレシピをご提案ください。
- ③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、フォームに記載をしてください。

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名につき複数の応募が可能です。ただし、優秀レシピに選出されるのは1つの応募のみです。
- ・日本国外からの応募も可能です。
- ・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、調理方法も記載してください。
- ・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(℃)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説明を入れてください。
- ・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。
- ・可能であれば、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・無化学肥料の野菜、特定の地域産であればその産地の記載をお願いします。

例)

- ・野菜- 有機JAS認証取得の無農薬野菜(東京都〇〇農園)
- ・魚介類- 従来は産地で廃棄される規格外の魚(兵庫県淡路市) /ASC認証取得の牡蠣
- ・卵- 平飼い(高知県土佐市)
- ・鶏肉- 完全放牧で育てられた牛(岩手県〇〇牧場)
- ・果物- 農薬を使わず自然農法で育てた果物

■ 審査加点のガイド

地産地消と旬の食材の推進

日本国内市場、地域の生産者をサポート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経費、また環境負荷（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、水使用量を削減することができます。ここでは食材の多くを地域（半径80キロ圏内）の農家・漁師・生産者から旬のもの、有機野菜の調達が望ましいと思われま

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523万トン（令和3年度、前年度比+1万トン）と、全世界の食糧援助量の約1.2倍。うち事業系の食料廃棄量は総量の53%を占め、レストラン産業からの食料廃棄量は約15%で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。生産者での廃棄、店舗の調理段階での食品廃棄を防ぐアップサイクル、食べ残しの防止が望ましいと思われま

低カーボンフットプリント

カーボンフットプリントとは、その料理ができるまでの各過程で排出された「温室効果ガスの量」を追跡した結果、得られた全体の量をCO2量に換算して表示することです。農地から食卓までに必要な天然資源(エネルギー)を可能な限り削減することは重要です。環境負荷が低い食材の利用、加熱時間の短縮、化石燃料/エネルギーを使用しない方法を取ることが望ましいと思われま

より多くの野菜を使用

質の良い野菜をより多く摂取することは、慢性的に野菜が不足しがちな現代日本人の食生活の改善を促します。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。動物性タンパク質の割合を減らし、植物性食品の割合を増やした料理への関心を高めることができます。野菜中心のメニュー、プラントベースフード、大豆ミートなどの代替肉の使用が望ましいと思われま

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。MSC/ASC認証などの魚介類の使用、未利用・低利用魚の活用、IUU（違法・無報告・無規制）漁業を排除、レッドリスト/絶滅危惧種、魚の資源量が極端に減少しているものを使用しないことが望ましいと思われま

■その他加点項目

海外調達品に関するフェアトレード等の認証品の使用、放牧・平飼い、アニマルウェルフェアや健康と環境に配慮した肉（バターミート）の使用、健康的な食事の提供（減塩、完全無添加）も考慮されることが望ましいと思われま

■レシピ記載例-----

(昨年の応募レシピの一例を紹介しています)

問い

グローバル化により衰退する日本文化。2030年も急須で緑茶を飲む習慣を残し、米の消費量を高めるにはどうしたらいいだろうか？

メニュー名 緑茶で食べる玄米グラノーラ

紹介文 (400字程度*上記の問いの背景や、問いからなぜこのレシピになったのか具体的に説明)

朝、輸入された原料のグラノーラとミルクを習慣にする人々を見て違和感を覚えました。簡易で健康を追い求めるあまり、私たちは大事な『歴史や文化』を消し去っていつているのではないだろうか、と。私の祖父母は静岡県川根町でお茶農家をしていました。茶畑の緑が美しい大事な故郷は、高齢化と担い手不足により茶畑が荒れ果て、かつての美しさを失ってきています。これは産地の問題だけでなく、私たちが「緑茶を急須で飲む」文化を失い市場を衰退させているのも原因の一つです。ペットボトルでも抹茶味でもない日本の緑茶を残すために、伝統を無理に受け継ぐのではなく、持続可能に続く文化として時代に合わせて進化し続けてほしいと願いを込め、緑茶に合うグラノーラを組み立てました。小豆の和菓子感、玄米の香ばしさが緑茶の必然性を出し、冬に熱々の緑茶を入れて食べたい味に仕上げています。小麦の消費量が伸びる中、国産米の消費量向上に貢献したいと想い、米×緑茶×朝ごはんの新しい提案ができるよう努力しました。2030年も、川根町に美しい緑の光景が続くよう願いを込めて。

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)

A玄米150g A玄米パフ30g ABのみかんの煮汁48g A大井川産しょうゆ3g

B摘果みかん小4個(200g) Bしょうがの皮5g Bきび砂糖30g B水80ml

C小豆(乾燥) 60g C掛川産よこすかしろ(甘蔗糖) 66g C川根温泉の塩 少々D完熟をすぎたいちじく3個

E芽の出たさつまいも 40g E米油 適量緑茶 6g 熱湯(80度)350ml

調理手順 (600字まで)

- ①A玄米は一晩水に浸す。水を切り、鍋でごく弱火で15分全体が茶色に色づき、カリッと噛めるまで炒める。みかんの煮汁、しょうゆ、玄米パフ(玄米をポン菓子機で加圧したもの)を加えて味を馴染ませる。
- ②摘果みかんはよく洗い、7mm厚に切る。bの煮汁に入れて中火で10分煮込み、そのまま一晩寝かせる。煮汁から取り出し、天日干しにする(目安6時間～2日間)。
- ③小豆は鍋に水を入れて弱火でシワが伸びるまで10分煮込む。途中でビックリ水をする。一度ゆでこぼし、新たらしい水で弱火で15分～、ふっくら柔らかくなるまで煮込み、よこすかしろ、塩を加えて蓋をし、そのまま一晩蒸らす。豆を取り出して、水気がなくなるまで煮詰めて豆を戻し入れ、よく絡めて天日干しにする。
- ④いちじくはかわごと1/6カットにし、天日干しにする。
- ⑤さつまいもは芽を取り除き、皮付きのまま5mmの角切りにする。油で揚げる。
- ⑥器に1、3、6を入れて混ぜ、2と5を飾る。緑茶に1回目は80度の熱湯を注ぎ数分蒸らして器にかける。

食材の基準（審査加点にあるサステナビリティへの配慮）

調味料は有機JAS認証済みもしくは、地元の地産地消を推奨するものを使用。摘果みかんや芽の生えたさつまいもなど、食品ロスを考えるきっかけになる食材を組み合わせた。玄米- 農薬を使わず自然農法で育てた米(藤枝市大石農園)輸送距離35km 玄米パフ- 上記同様。ポン菓子機は地域の祭りで使用したものを活用ABのみかんの煮汁- Bのシロップを廃棄せずに活用。さらに残った場合には炭酸と割ってもよいA大井川甘露しょうゆ- カネキチ株式会社輸送距離30km B摘果みかん- 農薬を使わず自然農法で育てた果物(藤枝市大石農園)9月に間引きされ活用されない「摘果」を使用。輸送距離35km Bしょうがの皮- まんさんかい島田(直売所)にて購入。輸送距離25km Bきび砂糖- 有機JAS認証のものC小豆(乾燥) - 有機JAS認証のものC掛川産よこすかしろ(甘蔗糖) - サトウキビを煮詰めて作る昔ながらの砂糖。温暖化により静岡県でもサトウキビの栽培やマンゴーの栽培が盛んになってきている。温暖化を嘆くのではなく共に歩む、という意味で注目している商品。輸送距離30km C川根温泉の塩- 町内の温泉を蒸発させて作ったもの。輸送距離3km D完熟をすぎたいちじく- いちじくは完熟をすぎると輸送できず産地で廃棄が多い食材。さんかい島田(直売所)より完熟をすぎたもの(廃棄予定のもの)を購入。輸送距離25km E芽の出たさつまいも- 食品ロスはまだ食べられるものが多い。さつまいもも芽が出て食べられることを伝えたくて今回は芽が出ているものをしっかり加熱して使用している。まんさんかい島田(直売所)にて購入。輸送距離25km E米油 有機JAS認証のもの緑茶- 有機JAS認証のもの(故郷・川根町家山産農事生産法人東邦農園)

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）



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）

