



FOOD MADE GOOD

未来のレシピコンテスト2024

募集要項(ガイドライン)

グルメ大国と化した日本。それを支えてきたのは、豊かな水産資源のおかげとも言えます。しかし、世界的な人口増加とともに魚介類の需要の拡大とともに乱獲が広がり、水産物の持続可能性が危機的状況にあります。さらに、気候変動による海水温の上昇は、水産業に大きな影響を及ぼしています。その一方で、多くの水生生物の生活を支えている藻場を守り再生させることにより、気候変動の原因となる二酸化炭素をブルーカーボンにより貯留することにつながるという研究も進み、環境や社会に配慮した「サステナブル・シーフード」に関する取り組みに、ますます注目が高まっています。そこで、フードサービス業界をより持続可能にするために飲食店、サプライヤー、消費者等への普及啓発に取り組む一般社団法人日本サステナブル・レストラン協会は、若手の調理師や料理研究家、調理師・製菓師養成施設の学生を対象に未来のレシピを考えるコンテストを実施。第4回目となる今年は、「サステナブル・シーフード」をテーマに、「FOOD MADE GOOD 未来のレシピコンテスト2024」を開催します。

■ 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。

■ 応募条件

- ・ご自身の考えるサステナブル・シーフードを使用すること。(海藻、貝、甲殻類、海、川のもの含む)

■ 応募対象:

- ・30歳以下の調理師・製菓衛生師養成施設の学生
(高等学校・短期大学・大学・専門学校など。調理師・製菓衛生師資格取得の有無は不問)
- ・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)

■ 応募方法

- ・メールにて応募受付。メール送付先: contact@foodmadegood.jp
- ・応募専用のエクセルシート(またはGoogleスプレッドシート)に必要事項を記入。
- ・指定のドライブに写真(顔写真と料理写真)のアップロードをする。
- ・指定のツールを使用できない場合、要相談。メールにてお問い合わせください。

■ 応募の際に記入する項目

- ① メニュー名
- ② 材料リスト(加工品の場合は原材料も記入)

- ・調理手順に従って材料とその重量(gまたはml)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)。

③ 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。
- ・使用した調理器具(ガス、IH、オーブン、電子レンジ、ミキサー)も記載ください
- ・使用した調理器具の適格電力を記入ください(ex.600Wなど)
- ・加熱方法(蒸し・炒め・煮る・生・揚げる)と火力(ガスの場合、弱火・中火・強火/IHの場合、段階(弱～強いまたは1~5))も記載ください

④ レシピや食材のストーリー(応募のポイントを参照)

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。(原材料/輸送に関する環境負荷面でのこだわり)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)例えば、オーガニック野菜、無農薬・無化学肥料の野菜、自然栽培の野菜など。調達は徒歩○分圏内の畑から産地直送など。

- ・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- 平飼い、放し飼いで育てられた鶏(岩手県〇〇養鶏場)
- ・果物- 農薬を使わず自然農法で育てた果物

⑤ 使用した魚介類について

- ・漁獲方法
- ・天然か養殖か
- ・魚以外の食材(貝、海藻等)を使用している場合、そのサステナビリティ評価についてご記載ください)
- ・サイズが規格外、キズがある、足が速いなどの理由から捨てられてしまっていたお魚(未利用魚・低利用魚)を使用する場合、何故その魚を使用するのかの明確な理由をご記載ください。

⑥ 食材の産地

- ・都道府県まで記載ください
- ・加工品の場合、加工地もご記載ください(例、イタリア産のトマトを国内で加工)

⑦ 応募者がそのレシピを作った場所

- ・都道府県まで記載ください

⑧ サプライチェーン上、または調理過程で発生する食品ロスについて(任意入力)

- ・対象となる食材
- ・通常だと当該食材全体の何グラム(又は何パーセント)使うか
- ・今回の工夫があると当該食材全体の何グラム(又は何パーセント)使うか
- ・今回の工夫の概要

⑨ 料理の写真(正面、側面、+αの写真3枚)

- ・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、明るさを意識して、ピントがあっているかも確認してください。

⑩ 応募者の顔写真

- ・なるべく正面を向いている写真を提出ください

■ 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。

- ① なぜ使用した食材がサステナブルであると考えたのか
- ② その一品を通じて食べ手にどのような海・川の課題を届けたいのかを教えてください。
- 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)」、「プレゼンテーション(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。

【サステナブル・シーフードについて】

水産資源や生態系の保全に配慮した魚介類の使用がのぞまれています。これは、世界人口の増加により需要が激増し、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。養殖魚についても、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、アワビなど絶滅危惧種の漁獲と消費、認知不足も課題となっています。さらに、IUU漁業と呼ばれる違法・無報告・無規制による漁業、その背後にある現代奴隷とよばれる強制労働などの人権侵害も発生しています。

このような状況から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

■ 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(°C)を使用してください。

■ 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、オーガニック野菜、無農薬・無化学肥料の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472万トン(令和4年度、前年度比-51万トン)(*1)と、全世界の食糧援助量(*2)のほぼ同等。うち事業系の食料廃棄量は総量の50%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となっています。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。生産地から食卓までの輸送に必要な天然資源(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選択す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がっています。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

参考：

*1 <https://www.maff.go.jp/j/press/shokuhin/recycle/240621.html>

*2 https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/information/food_loss/education/

■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(ベターミート)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

■過去の未来のレシピ事例紹介 -----

メニュー名 緑茶で食べる玄米グラノーラ

一品のストーリー(400字程度。なぜ使用した食材が「サステナブル・シーフード」であると考えなのか、その一品を通じて食べ手にどのような海・川の課題を届けたいのか)

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』を消し去っていった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がっています。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

①A玄米は一晚水に浸す。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、そのまま一晚寝かせる。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)

