



2020年10月19日

各位

**10月18日「冷凍生活の日」記念  
コロナに負けない元気を作る『冷凍レシピコンテスト』！  
栄えある金賞レシピは北海道の土方夕暉さん作  
包丁・まな板ご無用！！ 放置で美味しい！「茹でない腸活パスタ」**

一般社団法人日本野菜ソムリエ協会（所在地：東京都中央区、理事長：福井栄治、以下当協会）は、10月18日を「冷凍生活の日」と定め、『冷凍レシピコンテスト』を開催いたしました。

冷凍生活の日とは、「冷凍の凍（とう＝10）」と「冷凍の保存・流通温度である“－18℃以下”」にちなみ、昨年（2019年・令和元年）に当協会が設定したものです。

今年は『コロナに負けない元気を作る野菜を使った冷凍レシピ』をテーマに、当協会が認定している「冷凍生活アドバイザー」の資格者を対象にレシピを募集し、西川剛史氏を審査員長として厳正なる審査を行い、金・銀・銅各賞及び入賞レシピが決定しました。（同点により銅賞2レシピ）

\*評価の基準は、「冷凍食材ならではの工夫があるか」、「ライフスタイルに落とし込みやすいか、簡単にできるか」、「作ってみたい！と思うか」。

## 【金賞】 土方夕暉さん



とにかく簡単で美味しい！そして腸にもいい一石三鳥のレシピです。免疫力アップには腸内環境が大切だと言われます。このレシピでコロナに負けない元気をつけてほしいです。

包丁・まな板ご無用！！放置で美味しい！  
「茹でない腸活パスタ」

## 【銀賞】 伊藤陽子さん



シンプルで簡単にできることをポイントに考えました。野菜嫌いのお子さんにも食べてもらえると嬉しいです。これからも冷凍テクニックを身近なものとして活かしていきたいです。

人参ボール

## 【銅賞】 増田智子さん



冷凍したミニトマトを水に放つとツルっと皮がむけることに感動し、このミニトマトを使ったレシピを考えました。ぜひお子さんと一緒に作ってほしいレシピです。

冷凍ミニトマトのぷるぷる寒天ゼリー

## 【銅賞】 佐々木由香利さん



コロナ禍で栄養も旨味もしっかり引き出して元気を付けられるレシピを考えました。時間のかかる乾いたけも冷凍を活用して手軽においしく料理できるのでぜひお試しください。

トマトみそ味の栄養たっぷり野菜肉そぼろ



【入賞】(6レシピ)(順不同)

- ・ 神尾 かほりさん  
「冷凍で時短! 野菜たっぷり心も体も あったかスープ」
- ・ 永原 裕子さん  
「時短なちらし寿司の素」
- ・ 根本 早苗さん  
「ニンジンのポキッと冷凍サラダ」
- ・ 古川 涼子さん  
「冷凍ナスの中華風サラダ」
- ・ 宮地 香子さん  
「そのまま炊き込みカレーピラフ」
- ・ 大和 一恵さん  
「ニラたっぷりの手作り焼き餃子」



受賞レシピは、当協会 Facebook や冷凍生活アドバイザー養成講座ウェブサイト (<http://enjoy-freezing.com>) 等でご紹介してまいります。

冷凍生活を取り入れることで、さまざまな食材が持つ美味しさや栄養を保ち、生活者が忙しい時代でもより楽しく健康的な食生活を送れる時短調理を可能にします。また、使いきれない食材の保存ができ、食材を無駄にしないことはフードロス削減に繋がります。冷凍生活はこのように大きな可能性を秘めています。

当協会は、今後もこの冷凍生活というライフスタイルを推進し、冷凍生活の可能性をさらに広げてまいります。

## ■ 冷凍生活アドバイザーとは

食品を賢く冷凍することで、美味しく健康的で豊かな食生活を実現する人です。

冷凍を賢く活用する冷凍生活には、3つの特徴があります。

- ① 美味しく： 美味しく栄養素も維持したまま長持ちさせる
- ② 無駄なく： 使いきれない食材の保存ができ、食品ロスを減らせる
- ③ 簡単便利： 作り置き冷凍で日々の調理時間を短縮できる

冷凍することで食品ロスを無くしたい、調理時間を節約したい、効果的に栄養摂取したい方におすすめの知識・資格です。



冷凍生活アドバイザー養成講座は、2016年8月に開講。これまでに約300名の修了生を輩出しています。食品を冷凍することで起こる現象とその活用方法を理解し、手軽に健康で豊かな食生活を実現できるようになることを目的とし、冷凍に関する知識を理論的かつ体系的に学びます。

## ■ 一般社団法人 日本野菜ソムリエ協会について

創立： 2001年8月7日 理事長： 福井 栄治

所在地： 東京都中央区築地 3-11-6 築地スクエアビル7階

「食を日常的に楽しめる社会の創造」のミッションの下、野菜や果物の魅力や価値を生活者に伝える野菜ソムリエを育てるほか、冷凍食材の優れた点や活用方法などを習得する学びの場を提供しています。