



あなたの自慢の豆料理を大募集！

## 第21回 豆！豆！料理コンテスト 受賞者発表！

拝啓 時下ますますご清祥の段、お喜び申し上げます。

全国豆類振興会（共催：東京新聞、後援：公益財団法人日本豆類協会）は、健康的で美味しい食品である豆類への理解促進を目的として、豆の個性を活かしたアイデア料理を広く一般から募集する「第21回豆！豆！料理コンテスト」を開催いたしました。

同コンテストは、優れていた栄養と機能性に富む豆類をより家庭料理にいかしていただくため、一般消費者から豆を使ったオリジナル料理を募集し、書類審査及び料理実演審査により優秀作品を選定して表彰を行うとともに、それらの優れた豆料理のレシピを広く一般に紹介するものです。

今年も約2,000作品の応募があり、非常に多くの方々にご参加頂き大盛況のうちに終えることができました。

以下が受賞内容となります。（レシピ・応募概要詳細別添）

**最優秀賞** 20万円・・・「ほっくりお豆とサバの南蛮漬け」神奈川県辻井さん

**優秀賞** 10万円・・・「豆たっぷりの切干大根餅」東京都川村さん

**優秀賞** 10万円・・・「ほっこり・にっこり♪お豆のパエリア」東京都山本さん

**特別賞** 5万円（2名）、佳作3万円（5名）が進呈されました。

【結果発表告知WEBページ】 <http://mame-no-hi.jp/news/462/>

あずき、いんげん豆、えんどうなど、様々な種類と味を持つ豆は、料理の美味しさが広がる可能性にあふれています。この取り組みが健康な食文化への一助をなればと考えます。

秋も深まり食欲がアップするこの時期に、是非豆も取り入れて頂き、美味しく健康的な秋をお過ごし頂ければと思います。

謹白

### 10月13日は豆の日

その由来は9月13日の「十三夜」。

日本ではふるくからこの日に豆を供え、月を愛でつつ五穀豊穣を祈る習慣がありました。

豆は私たち日本人の健康を支えてきた滋味あふれる食材です。豊かな栄養はもちろん、開花すれば可憐で美しい、さらには豊富なビタミンやミネラルなどで、女性の輝きにも貢献してくれる存在です。

あらためて大地の豊かさを実感しましょう。

### 【本件に関するお問い合わせ先】

「豆！豆！料理コンテスト」広報事務局（株式会社dig up内） 【担当】岡部・八木

TEL.03-5795-2740 FAX. 03-5795-2741 Mail : okabe@digup-pr.jp 平日10:00~18:00（土・日祝除く）

#21回  
豆!豆!  
料理コンテスト

## 優秀作品発表

10月13日は豆の日

煮豆、豆ごはん、おはぎ…昔からお母さんの味として親しまれてきた豆料理。世界にもおいしくてヘルシーな豆料理がたくさんあります。

今回も、皆様の柔軟な発想から生まれた、健康的で楽しいアイデアがたくさん寄せられました。

全1,962通のユニークな作品の中から、最優秀賞と優秀賞に選ばれたオリジナルメニューのレシピをご紹介いたします。たくさんのご応募、ありがとうございました。

最優  
秀賞

## ほっこりお豆とサバの南蛮漬け

~豆が主役のおもてなし~ 神奈川県 辻井 智子さん



## 【材料(4人分)】

白花豆(茹でたもの)…320g  
サバ ……2切れ(約200g)  
[A]  
〔醤油……大さじ1/2  
酒……大さじ1/2〕  
サヤインゲン……8本  
バブリカ(赤・黄)…各1/2個  
青じそ……4枚  
＊漬け汁  
醤油………大さじ4  
酢………大さじ4  
砂糖………大さじ3  
長ねぎ(みじん切り)…1/2本  
にんにく(すりおろし)…1片  
生姜(すりおろし)……1片  
赤唐辛子(小口切り)…2本

## 【作り方】

①白花豆は表面の水気をよく取っておきます。  
②サバはそぎ切りにし、Aをまぶしてしばらくおきます。  
③サヤインゲンは筋を取って食べやすい長さに切ります。バブリカはひと口大に切れます。  
④青じそはせん切りにします。水にさらし、ザルにあけて水気をさります。  
⑤漬け汁を合わせます。  
⑥180℃の油で揚げます。野菜は素揚げ、白花豆は片栗粉をまぶして揚げます。サバは汁気を拭き取り、片栗粉をまぶして揚げます。

⑦⑥が熱いうちに⑤に漬け込みます。器に盛り付け④をあしらいます。

優秀賞

## 豆たっぷりの切り干し大根餅 ~簡単!ヘルシー!栄養満点!~

東京都 川村 まさかさん



## 【材料(4人分)】

白インゲン豆	各100g
ギドニービーンズ	合計400g
ガルバンゾー豆	
グリンピース	

切り干し大根	…40g
長ねぎ	…1/2本
干しエビ	…大さじ3
干しエビ用戻し水	…50cc
シタケ	…5枚
ごま油	…適量
香葉	…適量

## [A]

上新粉	…200g
片栗粉	…大さじ2
塩	…小さじ1
中華ダシの素	…小さじ1
胡椒	…適量

水……1.5カップ

(干しエビと切り干し大根の戻し汁と水を合わせて)

## [B]

醤油	…適量
酢	…適量
豆板醤又はラー油	…適量
生姜みじん切り	…適量

## 【作り方】

①干しエビは、ざく切りにして分量の水で戻しておき、戻し汁は取っておく。②切り干し大根はさつと洗い、ボウルの中で、浸るくらいの水で戻し、持てば細かめに切る。戻し汁も取っておく。③シタケは、細めの千切りし、長ねぎも細かく切る。④大きなボウルにAの材料と、豆類・切り干し大根・干しエビ・シタケ・長ねぎも加え、ざっくり混ざったら、戻し汁を含む水1.5カップを加えてさらに混ぜ合わせ、耐熱容器にラップを敷きその上から流し込み、表面を平らにしたら、更にラップで閉めて、600Wのレンジ78分加熱する。⑤加熱した生地を少しだけ冷まし、好きな形に切り分けたら、ごま油を敷いたフライパンで両面を焼く。Bの調味料を合わせたタレで頂く。お好みで、香葉と一緒にどうぞ。

優秀賞

## ほっこり・にっこり♪お豆のパエリア ~色どり、食感、旨みもたっぷり!!~

東京都 山本 知子さん



## 【材料(4人分)】

米(洗ってザルに上げておぐ)	…1合
にんにく(みじん切り)	…1かけ分
玉ねぎ(みじん切り)	…1/2個分
オリーブオイル	…大さじ2
ゆでた豆(2~3種)(白花豆、鶏豆、虎豆を使用)…	…1.5カップ
ビーマン(赤、黄、緑)(5mm角切り)	…各1/2個
グリンピース(ゆでたもの・缶詰・冷凍いずれでも可)	…大さじ3

## [A]

水	…カップ2/3
白ワイン	…カップ2/3
ローリエ	…1枚
コンソメスープの素(顆粒)	…小さじ1
赤唐辛子	…1/4本
バブリカパウダー	…小さじ1/2

塩	…小さじ1/2
胡椒	…少々
イタリアンパセリ(粗みじん切り)	…適量

## 【作り方】

下準備:好みの豆は一晩水に漬けておき、やや固めにゆでます。(白花豆、鶏豆、虎豆、ひよこ豆等)

①フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ弱火にかけます。香りが立ってきたら玉ねぎを加えてじっくりと炒め、さらに米を加えて炒めます。②米が透き通ってきたら、ゆでた豆、ビーマンを入れ全体に油がまわるくらいに炒めます。③Aを加えてよく混ぜ、蓋をして弱火にします。15分ほど焚き水分がなくなったら、米の硬さと味をみて塩、胡椒で味を整えます。④グリンピースを加え、軽く混ぜ合わせ、蓋をしてさらに10分ほど蒸らします。⑤イタリアンパセリを振り完成です。

## 【募集要項】※本年度(終了分)の募集要項です。

【応募方法】 住所・氏名・年齢・性別・職業・電話番号・料理タイトルを1枚の表紙に明記して、

レシピ(材料4人分)・料理の写真(なくても可)を同封の上、封筒でご応募ください。

※1名あたり複数の応募を受けます。その場合は、1レシピごとに上記の表紙を付けてください。

※未発表作品に限ります。

【応募先】 〒100-8502 東京新聞内「豆!豆!料理コンテスト」事務局係

【応募締切】 平成26年7月31日(木) 必着

【審査方法】 8月中旬………1次・書類審査 ※審査結果は、書類審査通過者のみにご連絡いたします。

平成26年9月26日(金)………2次・実演審査(試食)、表彰式

平成26年10月上旬………東京新聞紙上にて優秀作品発表

【審査委員長】 牧野直子(料理研究家)

【賞金】 最優秀賞(グランプリ) 20万円(1名)、優秀賞10万円(2名)、特別賞5万円(2名)、佳作3万円(5名)

【主催】 全国豆類振興会・東京新聞 【後援】 公益財団法人 日本豆類協会

【URL】 : <http://www.tokyo-np.co.jp/event/beans/>

【コンテストに関するお問い合わせ先】 東京新聞「豆!豆!料理コンテスト」事務局TEL.03-6910-2483(平日10:00~17:00)

## 【本件に関するお問い合わせ先】

「豆!豆!料理コンテスト」広報事務局(株式会社dig up内) 【担当】岡部・八木

TEL.03-5795-2740 FAX. 03-5795-2741 Mail: [okabe@digup-pr.jp](mailto:okabe@digup-pr.jp) 平日10:00~18:00(土・日祝除く)