

糸魚川の高校生が考えた
マジやさいレシピ

やさいマシマシ味噌ラーメン

新潟県立糸魚川高等学校
1年 加藤一馬さん

△作ってみて感じたこと▽
作るという事は手間がかかり大変だと感じました。



糸魚川地域振興局健康福祉部では、生活習慣病予防のために生涯にわたって野菜を目標量(※)摂取する食習慣の定着を目指し、糸魚川市農林水産業振興協議会および糸魚川市内の高校(糸魚川高校、糸魚川白嶺高校、海洋高校)と連携して、「高校生マジやさいレシピコンテスト」を行っています。この取り組みは、平成24年度から始まり本年度で14年目になります。レシピは、夏休みの家庭科の課題として、生徒の皆さんがオリジナル野菜料理を考案し、実際に作りレシピを作成します。今では地域の方に広く知られるようになり「自分や家族が経験したことがある」との声も聞かれるようになりました。また、各学校から選

クロスアップ振興局

優秀賞3作品を紹介

糸魚川 振興局 だより

県糸魚川地域振興局からのお知らせ

〒941-0052 糸魚川市南押上1-15-1
Tel 025・553・1843
Fax 025・552・9944
E-mail ngt112010@pref.niigata.lg.jp
URL https://www.pref.niigata.lg.jp/site/itoigawa/

野菜の甘み ちゃんぽん風スープ

新潟県立海洋高等学校
2年 小田切一さん

△作ってみて感じたこと▽
手際よく野菜をカットできれば、調理時間をもっと短くできると思っ



夏でもすっきり 爽やかカルパッチョ

新潟県立海洋高等学校
2年 関口想さん

△作ってみて感じたこと▽
野菜を薄くスライスするのが難しかった。普段意識していなかったが、難しい作業を毎日親がしてくれていると思うと尊敬する。これからのでもできる限り手伝いたいと思った。



出されたレシピは、昨年11月に市内3校の文化祭やJAえちご農協まつり等でコンテストを開催し、たくさんの方から投票いただきました。改めて興味関心の高さを感じます。今回は、選出された24作品の中から優秀賞を受賞した3作品を紹介いたします。*成人の野菜摂取量は

<マジやさいレシピのきまり>

- 1 できる限り糸魚川の野菜2種類以上、1人前約120gを使用する。
- 2 楽しいメニュー名をつける。
- 3 ゆでる、煮る、焼く等、様々な料理法で考える。
- 4 濃い味付けにならないようにする(素材の味を活かす)。

1日350g以上必要です。
△賞の種類▽

総得点数で得票数の多い上位から選出し表彰します。
優秀賞 3作品
奨励賞 3部門 各5作品
「マジ食べたいで賞(しょう)！」
「野菜たっぷりで賞(しょう)！」
「お手軽で賞(しょう)！」
△問い合わせ先▽
糸魚川地域振興局
健康福祉部 地域保健課
電話 025・5533・1033