

2019年10月18日

各位

## 「冷凍生活の日」制定記念イベント 冷凍レシピコンテスト開催！

栄えある第1位レシピは北海道の土方夕暉さん作

### 「美味しい・ヘルシー・超かんたん！ムネ肉ふっくら 秋の発酵美肌鍋」

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、今回の記念イベント『始めよう、極めよう「冷凍生活」』と題し、そのメイン企画である冷凍レシピコンテストを開催いたしました。冷凍の「凍（とう＝10）」（れいわの10月）と冷凍の保存・流通温度である“-18℃以下”にちなんだもので、毎月18日を「冷凍について考える日」とし、冷凍生活というライフスタイルを推進すべく、ご家庭で冷凍庫の整理や冷凍の活用について考えていただくための啓蒙活動の一環です。

当イベントでは、応募総数51品の中から書類選考を勝ち抜いた入賞者10名がプレゼンテーションを行い、冷凍生活アドバイザーをはじめとする約30名の審査員の投票により、1位から3位の冷凍レシピが決定しました。

\*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！と思うレシピか」。

第1位 土方夕暉さん



美味しい・ヘルシー・  
超かんたん！ムネ肉ふっくら  
秋の発酵美肌鍋

【土方夕暉さんコメント】  
冷凍の付け合わせで新しい、  
美味しいができる、食の楽し  
さを伝えていきたい。

第2位 根本早苗さん



カブと柿のカナッペ

【根本早苗さんコメント】  
冷凍アドバイザーの資格をとり  
人生が変わりました。冷凍で  
楽しく時短に繋がっています。

第3位 神尾かほりさん



トマトとベーコンのリゾット  
～加熱のみでできる  
本格時短レシピ～

【神尾かほりさんコメント】  
先日の台風でうちの農家は  
壊滅的な被害を受け、家族が  
落ち込んでいますが、嬉しい  
ニュースを持ち帰れます。

## 【入賞した7作品】(順不同)

- ・川村茂樹さん Soup de Jupiter (木星のスープ)
- ・上西智子さん 漬け込み不要、ピリ辛キュウリ漬け
- ・高崎順子さん すりおろし人参で即席スープ
- ・尾久彩子さん ユズ風味の蒸しパン
- ・大和一恵さん ゴーヤとミョウガの甘酢漬け
- ・小市亜紀子さん 下味冷凍くずし豆腐の  
スパニッシュ風オムレツ
- ・濱田まさこさん 厚揚げの餃子餡かけ



受賞者には表彰状が授与され、協賛の旭化成ホームプロダクツ株式会社様よりジップロック®フリーザーバッグが贈られました。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、食材を無駄にしないフードロス削減に取り組むことは地球の資源を守ることであり、未来に向けた持続可能な世界を実現するための地球規模の開発目標「SDGs」に繋がっていきます。冷凍生活はこのような大きな可能性を秘めています。

当協会は、「誰もが健康的で幸福な生活を求めることのできる社会の実現」を目標に、冷凍生活アドバイザーの育成と冷凍生活の推進に努めてまいります。

## ■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： 使い切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260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。

■ 本件お問合せ先： 日本野菜ソムリエ協会 広報

東京都中央区築地 3-11-6 築地スクエアビル7階 TEL (03) 6278-8829 FAX (03) 3541-1337

URL : <https://www.vege-fru.com/> E-MAIL : [koho@vege-fru.com](mailto:koho@vege-fru.com)