



2020年9月28日

各位

## コロナに負けない元気を作る『冷凍レシピコンテスト』！ 10月18日「冷凍生活の日」記念特別イベントの開催

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、来る10月18日（日）に、昨年に引き続き『冷凍レシピコンテスト』を開催いたします。これは、昨年（2019年・令和元年）に当協会が設定した冷凍生活の日を記念して行うイベントで、当協会が認定している「冷凍生活アドバイザー」の資格を有する方を対象に、食品の冷凍テクニックとその冷凍食材を使用したレシピを募集し、優秀レシピを表彰するものです。冷凍生活の魅力をより多くの方へ届けるべく、一般の方からもSNSを通じてご参加いただける企画「イチオシ冷凍技&マイ冷凍エピソード募集」も同時開催いたします。

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”」にちなんで、定められました。冷凍生活の日が設定された昨年はその記念として冷凍生活アドバイザー養成講座監修・講師である西川剛史氏を発起人とし、『第1回 冷凍レシピコンテスト』を開催しました。

『冷凍レシピコンテスト』は10月18日（日）に開催するオンラインイベント内でコンテストの結果を発表、またFacebook等当協会各種媒体で入賞レシピを紹介します。同時開催する『イチオシ冷凍技&マイ冷凍エピソード』については、SNSにて一般公募し、審査員により選出、同イベント内にて発表いたします。

冷凍することは保存期間を延ばす、無駄を無くすだけでなく、作り置きして時短に繋げる、冷凍すると食感が面白く変化する、栄養価がアップする食材があるなど、冷凍ならではの効果が期待できるのも魅力のひとつ。冷凍生活アドバイザー達の知識を活用したオリジナリティー溢れるレシピ、また一般の方から寄せられる思いもよらないテクニックやエピソードの登場にご期待ください。

### 【冷凍レシピコンテスト概要】

募集内容：コロナに負けない元気を作る野菜を使った冷凍レシピ

応募期限：2020年9月30日（水）

応募資格：冷凍生活アドバイザー資格取得者

審査方法：審査員による審査を行い、入賞者10名（金、銀、銅賞含む）を決定いたします。

告知URL：<http://vf.way-nifty.com/vmc/2020/08/post-4d37e8.html>

### 【イチオシ冷凍技&マイ冷凍エピソード募集概要】

募集内容：指定のハッシュタグを付けて各テーマについてInstagramまたはTwitterで投稿

募集期間：2020年9月1日（火）～9月30日（水）

告知URL：<http://vf.way-nifty.com/vmc/2020/08/post-574dab.html>

### 【冷凍生活の日 スペシャル・オンラインイベント概要】

日時：2020年10月18日（日）10：18～12：00

（※「冷凍-18℃」、10月18日に合わせてスタート）

開催方法：ビデオ通話アプリZOOMを使用したオンライン開催。

参加費：無料

告知URL：<http://vf.way-nifty.com/vmc/2020/09/post-080290.html>

※取材ご希望の場合は別途お問合せください。



【冷凍生活アドバイザー養成講座 監修・講師 西川剛史 氏 プロフィール】

当協会の冷凍生活アドバイザー養成講座の監修・講師を担当しているのはベフロティ株式会社 代表取締役の西川 剛史（にしかわ たかし）氏。野菜ソムリエプロの資格を持ち、今回の冷凍レシピコンテストの審査員長を務める。

冷凍食品の商品開発などの経験を生かし、現在は冷凍専門家として活動中。冷凍王子としてテレビ番組「TBS マツコの知らない世界」「NHK ごごナマ」「TBS 教えてもらう前と後」など、テレビ、雑誌などに多数出演。冷凍食品開発コンサルタントとして、地方の優れた食材を使った冷凍食品の商品開発にも精力的に取り組んでいる。常に冷凍を切り口にした新しい活動や事業を積極的に行っている。

著書に、「ぐぐっと時短&もっと絶品! 決定版 感動の冷凍術」(宝島社)。



(西川先生考案の冷凍レシピ例)



冷凍卵の醤油漬け



冷凍きのこの炊き込みご飯



冷凍豆腐のから揚げ

## ■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験的に学びます。



## ■一般社団法人 日本野菜ソムリエ協会について

設立：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)