

<ニュースリリース>

31日は「菜(さい)の日」
野菜が嫌いな大人、子ども100名が選ぶ
カゴメ「おいしい野菜レシピ」コンテスト
受賞レシピ発表

大人部門1位は「いろいろ野菜のトマトチーズタッカルビ」
子ども部門1位は「ホットプレートのデコオムライス」



この度、カゴメ株式会社(代表取締役社長 寺田直行 本社:愛知県名古屋市)は、一般社団法人「フアィブ・ア・デイ協会」が、日本人の深刻な野菜摂取不足の解消を目的として制定した「31日は菜(さい)の日」に合わせて、野菜が嫌いな大人・子ども100名を対象に野菜が嫌いな大人、子ども100名が選ぶカゴメ「おいしい野菜レシピ」コンテストを行い、集計の結果、受賞メニューが決定いたしました。

厚生労働省が平成29年「国民健康・栄養調査」で発表した成人1日の野菜摂取量の平均は288.2gで、目標の350gを下回っており、野菜不足は深刻な問題となっております。そんな中、野菜不足になりがちな野菜嫌いな人でもおいしく食べられる野菜メニューを開発するため、今回、カゴメ「おいしい野菜レシピ」コンテストを実施いたしました。

大人・子どもが共通して嫌いな7つの野菜「さやまめ、ちんげんさい、トマト、なす、生しいたけ、にら、ピーマン」のうち、事前調査で1つ以上「嫌いな野菜がある」と回答した大人・子ども計100名を対象に「おいしい野菜レシピ」コンテストを実施。

子ども向けメニューには「子ども部門」、大人向けメニューには「肉部門」「魚部門」「野菜たっぷり部門」「ご飯・麺類部門」の4部門、さらに、子ども・大人メニューあわせて「朝食」「昼食」「夕食」にそれぞれ食べたいレシピ部門を設置。「味(おいしさ)」、「嫌いな野菜の食べやすさ」、「朝食で食べたい」、「昼食で食べたい」、「夕食で食べたい」の指標に対して0~10点のスコアで評価し、対象者のスコアの平均値でランキングを作成し、受賞レシピを決定いたしました。

また、今回コンテストにご参加いただいた方からは「5年振りに嫌いな野菜を食べることができた」「嫌いな野菜を家でも食べてみようと思った」など、喜びの声を多数いただく結果となりました。

カゴメは「トマトの会社から、野菜の会社に。」というビジョンを掲げ、野菜摂取の重要性について情報発信するとともに、野菜をより身近に、より手軽に摂取できるソリューションを提供することで、“ニッポンの野菜不足ゼロ”を目指し全力で取り組んでまいります。

カゴメ「おいしい野菜レシピ」コンテスト 特設サイト

<https://www.kagome.co.jp/campaign/menucontest/>

■受賞レシピ

<子ども総合1位>



レシピ名:ホットプレートのデコオムライス

レシピ概要:

ホットプレートでチキンライスを作って中央にまとも、周りに卵を流し込んで、大きなオムライスができあがり！ホットプレートを囲んで、仕上げにトマトケチャップでお絵かきをすれば、みんなで楽しめるので、休日やイベントの日におすすめです。子どもが大好きなオムライスは細かく切った野菜を入れることで、野菜嫌いなお子さんも野菜をたっぷりとることができるメニューです。

使用野菜:ピーマン

選んだ方のコメント:

「見た目が可愛く、パクパク食べられるところが良かった。(小学1~3年生 男の子)」

「苦手な野菜がトマトケチャップの味になっていて、おいしく食べられた。(小学1~3年生 男の子)」

「ケチャップやチーズ、ハムなどの飾り付けが可愛いので苦手な野菜が入っていても食べる気になる。(小学4~6年生 女の子)」

レシピ URL: <https://www.kagome.co.jp/products/recipe/M14386/>

<大人総合1位>



レシピ名:いろいろ野菜のトマトチーズタッカルビ

レシピ概要:

パスタソースであるアンナマンマ トマト&ガーリックを韓国料理のタッカルビソースにアレンジ。作り方も簡単！ソースに漬け込んだ鶏肉と切った野菜を煮込むだけ。ソースと野菜から出たうまみでたっぷりの野菜もペロッと食べられます。合わせる野菜はどんなものでも OK！チーズをのせて、辛さが苦手な方にも食べやすく仕上げました。

使用野菜:なす、ピーマン

選んだ方のコメント:

「苦手な野菜も気にならず、食べやすかった。(40代男性)」

「チーズが入っていたので野菜の苦味がまろやかになった。(30代女性)」

「野菜がトロツとしていて食感が気にならない点がとても良かった。(20代男性)」

レシピ URL: <https://www.kagome.co.jp/products/recipe/M14381/>

<大人野菜たっぷり部門 1位>



レシピ名:いろいろ野菜のトマトチーズタッカルビ

使用野菜: なす、ピーマン

選んだ方のコメント: 「色々な野菜が同時に摂取出来るように良い。(40代男性)」

レシピ URL:

<https://www.kagome.co.jp/products/recipe/M14381/>

<大人ご飯・麺類部門 1位>



レシピ名:ペピーリーフの追いケチャナポリタン

使用野菜: ピーマン

選んだ方のコメント: 「トマトの酸味がピーマンの苦さを抑えていて食べやすかった。(30代女性)」

レシピ URL:

<https://www.kagome.co.jp/products/recipe/M14385/>

<大人肉部門 1位>



レシピ名:鶏肉のトマトクリーム煮込み

使用野菜: なす

選んだ方のコメント: 「鶏肉とトマトソースによって野菜の味や食感が気にならず、とても食べやすくおいしかった(20代男性)」

レシピ URL:

<https://www.kagome.co.jp/products/recipe/M14369/>

<大人魚部門 1位>



レシピ名:トマサバナスグラタン

使用野菜: なす

選んだ方のコメント: 「魚の旨味が、野菜の臭みを消していてとてもおいしかった。(40代男性)」

レシピ URL:

<https://www.kagome.co.jp/products/recipe/M14374/>

<朝食に食べたい部門 1位>



レシピ名:もち麦入り具だくさんミネストローネ

使用野菜: なす、ちんげんさい

選んだ方のコメント: 「野菜たっぷりでもち米も入っており朝食に良さそう。野菜のエグ味、苦味も感じなかった。(30代男性)」

レシピ URL:

<https://www.kagome.co.jp/products/recipe/M14371/>

<昼食に食べたい部門 1位>



レシピ名:ペピーリーフの追いケチャナポリタン

使用野菜: ピーマン

選んだ方のコメント: 「ケチャップの2度足しで、野菜の味がよく消されていたのでおいしかった。また、作るのも簡単そう。(20代女性)」

レシピ URL:

<https://www.kagome.co.jp/products/recipe/M14385/>

<夕食に食べたい部門 1位>



レシピ名:いろいろ野菜のトマトチーズタッカルビ

使用野菜:なす、ピーマン

選んだ方のコメント:「もっとチーズを増やしたりパスタで食べたり、パンをつけたり、グラタンにしたり、色々応用ができそうだなと思った。(30代女性)」

レシピ URL:

<https://www.kagome.co.jp/products/recipe/M14381/>

■コンテストの様子



大人は全 12 レシピを、子どもは全 6 レシピを、それぞれ一口ずつ順番にご試食いただきました。参加したみなさまには、ご自身の苦手な野菜が入ったレシピも含め、ひとつひとつ丁寧にお召し上がりいただき、採点していただきました。

(参加者の声)

- ・苦手なナスでも味付け次第で食べられるのだと知りました。5 年振りに嫌いなナスを食べました。(20 代男性)
- ・ピーマンが苦手だが、「追いケチャナポリタン」はピーマンの苦味がなく、おいしく食べることができました。(40 代女性)
- ・嫌いな野菜は取り除くぐらい苦手だが、オムライスには野菜が入っていると気が付かずに食べることもできた。(5 歳男の子)

■コンテスト概要

【レシピ条件】

・カゴメ商品+7つの野菜(さやまめ、ちんげんさい、トマト、なす、生しいたけ、にら、ピーマン)を使用すること。

※7つの野菜の選定基準:

大人・子どもそれぞれの野菜嫌いランキング TOP10のうち、大人・子ども共通して嫌いな野菜
(大人:2017年12月カゴメ調べ N=2295、子ども:2019年1月カゴメ調べ N=4382)

- ・1レシピにつき1種類以上の野菜を使用すること。
- ・野菜たっぷりレシピは「1人前あたり120g」を使用すること。
- ・使用する野菜はペーストにはせず、形がわかるようにすること。※みじん切りまでOKとする。
- ・調味料は一般家庭にあるものを使用すること。
- ・調理時間は1レシピ3人前、10~20分 とすること。 ※煮込み料理の場合は40分前後

【調査概要】

<大人>

- ・回答者:本人が野菜について「好き」ではなく
大人・子ども共通して嫌いな野菜 TOP10に入る野菜のいずれかが嫌いな
20~49歳の一都三県の男女51名
- ・調査実施日:2019年3月10日(日)
- ・調査方法:会場調査

<子ども>

- ・回答者:5歳~小学校6年生までの自分の末子が野菜について「好き」ではなく
大人・子ども共通して嫌いな野菜 TOP10に入る野菜のいずれかが嫌いな
一都三県の女性55名(※自分の末子について代理回答)
- ・調査実施日:2019年月3月17日(日)
- ・調査方法:会場調査

【受賞レシピ 選考方法】

「味(おいしさ)」、「嫌いな野菜の食べやすさ」、「朝食で食べたい」、「昼食で食べたい」、「夕食で食べたい」の指標に対して0~10点のスコアで評価し、対象者のスコアの平均値でランキングを作成。

■レシピ開発ご協力者について



高崎 順子

日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエ上級プロ/食育マイスター

「野菜で伸ばす、生きる力」をモットーに『親子★横浜野菜キッチン』を主宰。
野菜授業、料理教室、レシピ開発等に携わり、子ども達の野菜力&自炊力のアップを目指している。



安部 加代子

日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエプロ/受験フードマイスター

野菜ソムリエ認定料理教室『Kayo's Vegetable Laboratory』主宰。
簡単で素敵に見える愛情たっぷりな健やかごはんを提案。企業、書籍等へのレシピ提供、コラム、食育講座等幅広く活動。