NEWS RELEASE

報道関係者各位

2017 年 1 月 31 日
株式会社ホームメイドクッキング
株式会社共栄メディア

【最優秀賞】
「筋力アップ！～カフェ風そぼろ温玉丼～」
【課題優秀賞】
勝負メシ部門：「調理時間 10 分！のっけて焼くだけ！納豆キムチドリア」
女子 DON 部門：「～自分でアレンジ！エネルギー満タン スープ豚丼～」
オニギリ部門：「頑張る水泳女子の！ぱくぱくおむすび！」

全国で料理教室を展開する株式会社ホームメイドクッキングと、「スポーツ女子の自分磨きを応援する Web マガジン RanRun」（https://ranrun.jp）を運営する株式会社共栄メディア RanRun 編集部は、水泳に取り組む女子のためのレシピを第 1 回課題とした全国からレシピを募集する「第 1 回スポーツ女子の食を支えるレシピコンクール」を実施いたしました。審査員による最終審査の結果がまとまりましたのでご案内いたします。

応募総数 53 点（食欲が無くてもエネルギー摂取できる「勝負メシ」12 点、時短・お手軽な「スポーツ女子 DON ぶり」21 点、練習の合間や前後に便利な、負担なく食べられる「スポーツ女子のおにぎり」20 点）。

第 1 次審査（株式会社ホームメイドクッキング実施）を通過した 10 作品を審査員による採点の結果、最優秀賞 1 点、各課題優秀賞 3 点、RanRun の Web 投票による読者賞 1 点、後援団体 NPO 法人バレーボール・モントリオール会が選ぶモン・スポ賞 1 点が決まりました。

homemade cooking

NEWS RELEASE

RanRun

最優秀賞は「筋力アップ！～カフェ風そぼろ温玉丼～」
羽衣国際大学２年　西山由莉さん・知名祐美子さん

審査員コメント：見た目があざやかで食事の時間も楽しくなりそう（加藤ゆか氏）
糖質、タンパク質、ビタミンと栄養バランスが素晴らしいと思います（土屋里恵氏）

「スポーツ栄養にすごく興味があり、今回のコンクールで
最優秀賞をいただけてとても嬉しかったです」

（左から　西山さん・知名さん）

＜材料＞　１人前
胚芽米ごはん 200g
牛豚合い挽き肉 100ｇ
玉ねぎ 4 分の 1 個(約 50g) l
ピーマン 2 分の 1 個(約 30g)
ミニトマト 4 個(2 個は炒る際に使用)
小松菜 2 分の 1 袋(約 130ｇ)
卵(温泉卵) 1
ニンニクチューブ 2 センチ(4ｇ)
めんつゆ 大さじ 1
鶏がらスープの素(顆粒) 小さじ 1
ポン酢 大さじ 1 (お浸し用)
ピザ用チーズ 15ｇ

＜作り方＞
☆下準備
☆ 温泉卵 ・空のカップラーメンの容器に熱湯を入れて、卵を入れてラップをして 30 分おく。
カップラーメンの容器が無い場合は、ラップを敷いた小鉢などに卵を割り入れ、ラップで包み上部を軽くねじり、600Wの電子レンジで 30 秒程様子を見ながら加 熱する。
① 玉ねぎ・ピーマンはみじん切りにする。ミニトマトは 4 分の 1 に切る。小松菜は３㎝の長さに切る。
② 小松菜をラップで包み、600W の電子レンジで 3 分間加熱する。水気を切って、 ポン酢で和えておく。(小松菜のお浸し)
③ フライパンに油をひかずに牛豚合い挽き肉を軽く炒め、ニンニクチューブと玉ね ぎを加えて炒める。ピーマンとミニトマト 2 個を加えた後、鶏がらスープの素と めんつゆで調味する。最後にピザ用チーズを入れ、軽く炒める。(そぼろ炒め)
④ 器に胚芽米ご飯の中央をくぼませるように入れ、外側から順に小松菜のお浸し→ そぼろ炒め→ごはんのくぼみに温泉卵をのせる。 ⑤ 最後に飾り用のミニトマトを盛り付けたら完成！！

第１回スポーツ女子の食を支えるレシピコンクール

NEWS RELEASE

課題優秀賞

◆勝負メシ部門：調理時間 10 分！のっけて焼くだけ！納豆キムチドリア
◆女子 DON 部門：～自分でアレンジ！エネルギー満タン スープ豚丼～
◆オニギリ部門：頑張る水泳女子の！ぱくぱくおむすび！

勝負メシ部門**【調理時間 10 分！のっけて焼くだけ！納豆キムチドリア】**

課題：食欲が無くてもエネルギー摂取できる「勝負メシ」

虻川由佳さん
東北生活文化大学 3 年
「賞をいただけると思ってもいなかったのでとても嬉しいです！ありがとうございます」

審査員コメント：とにかく簡単！疲れて帰ってきても、これなら作れそう（加藤ゆか氏）
食欲が無くてもキムチの辛味と酸味を利用して食べやすい工夫で良いと思います（土屋里恵氏）

女子 DON 部門**【～自分でアレンジ！エネルギー満タン スープ豚丼～】**

課題：時短・お手軽な「スポーツ女子 DON ぶり

山本千尋さん
大阪市立大学 4 回生
「高校時代に水泳部のマネジャーをしていたので、賞をいただけてとても嬉しいです」

審査員コメント：お肉は力になるので、たくさん食べられるのがよい。
食欲がなくてもスープと一緒だと食べやすい（加藤ゆか氏）
エネルギー1170kcal、タンパク質 53g とかなりしっかりとしたアスリート飯です。
スープをつけた点が良かったです。
汁かけごはんにできる、という発想も面白いです（小川睦美氏）

おにぎり部門【頑張る水泳女子の！ぱくぱくおむすび！】

課題：練習の合間や前後に便利な、負担なく食べられる「スポーツ女子のおにぎり」

左から　宮本さん・甲斐さん

宮本彩加さん・甲斐みづきさん

駱農学園大学３年

「今回、アスリートのレシピを作るのは初めてでしたが、学校で学んだことを活かすことができました。ぱくぱくおむすびを食べて力を発揮して欲しいです！」

審査員コメント：５つのおむすびを全部そろえるのではなく、用途に応じてつくるおむすびを選べるところが良いと思います（内野美恵氏）

色合い、味のバランス、ステキです。1 個を肉巻きやハム巻きに変えてみると、たんぱく質、脂質も加わりさらに good（加藤美弥子氏）

特別賞

◆RanRun 読者賞　さば缶のドライカレー

◆モン・スポ賞　　ジャパオ丼

＜RanRun 読者賞＞

審査員による最終審査と同時進行で、スポーツ女子の自分磨きを応援する Web マガジン RanRun（https://ranrun.jp）上で、読者による Web 投票を実施し。投票総数 34,295 票、1 位「サバ缶のドライカレー」（15,020 票）、2 位自分でアレンジ！エネルギー満タンスープ豚丼（14,387 票）、3 位「ジャパオ丼」（2,020 票）となりました。

【サバ缶のドライカレー】

松浦彩佳さん

徳島文理大学短期大学部 1 年

「このような賞をいただいてとても嬉しく思っています．簡単に出来る料理なのでぜひ作ってみてください！」

＜モン・スポ賞＞

当レシピコンクールを実施するにあたり、ご後援いただいた NPO 法人バレーボール・モントリオール会より特別賞「モン・スポ賞」を選考いただきました。

【ジャパオ丼】

松江笑子さん

東京家政大学 短期大学部 1 年

「選手としての経験と栄養を学ぶ学生としての知識が生かされ、とても嬉しいです」

※NPO 法人バレーボール・モントリオール会は、1976 年のモントリオール五輪女子バレーボールの金メダリストとジャーナリストが中心になって作られた NPO 法人。子供たちにスポーツの楽しさを伝え、女性スポーツやオリンピックについてのシンポジウムを行い、さらには国連 UNHR 協会とコラボして難民支援を行っている。

スポーツ女子の食を支えるレシピコンクールについて

日本でもやっと「スポーツと食」の関係について重要視されるようになってきました。
スポーツ女子のための食を考えるには、競技によって、また状況によって摂取したい栄養は異なります。最高のパフォーマンスを発揮するためには、競技特性を考えた栄養の摂取、レシピ作りが必要です。競技に取り組むスポーツ女子とその食を支える周囲の人に正しい情報を届けることを目的として、スポーツ女子を対象とする Web マガジン RanRun と、食事を作るサポーターを対象とするホームメイドクッキングがタッグを組み、情報発信とともにスポーツ栄養を目指す学生の成長につなげるレシピコンクールを実施しました。

第 1 回課題は「水泳」

コンクール実施に当たり、前段としてトップアスリートとスポーツ栄養を学ぶ学生との座談会を実施、競泳選手時代の「食」に関わるエピソードをお聞きしました。食欲が無くても食べなければならない、練習後の補食が必要なことから、３つの課題を設けました。

トップアスリート

加藤ゆか氏　（板橋スポーツ大使・ロンドン五輪女子メドレーリレー銅メダリスト）

座談会　https://ranrun.jp/foods/foodsevent-160920

https://ranrun.jp/foods/foodsevent-160927

審査ポイント

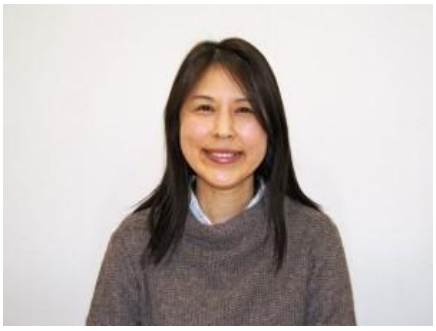
スポーツ女子（スポーツと学業を両立して頑張っている女子学生）が自分で食事を作る場合を想定し、栄養面だけでなく、簡単に作れて、コストパフォーマンスについても重視しました。

NEWS RELEASE

【審査員紹介】

加藤ゆか氏

板橋区スポーツ大使・ロンドン五輪競泳女子 400m メドレーリレー銅メダリスト



内野美恵氏

東京家政大学　ヒューマンライフ支援センター准教授

管理栄養士　公認スポーツ栄養士

小川睦美氏

昭和女子大学　生活科学部健康デザイン学科　教授

土屋里恵氏

アスリートフードマイスター（1 級）

加藤美弥子氏

株式会社ホームメイドクッキング　メニュー開発統括

NEWS RELEASE

【後援団体】

NPO 法人バレーボール・モントリオール会　http://montreal.sports.coocan.jp/

全国スポーツ推進委員連合　http://www.zentaishi.com/

報道関係者の皆さまへ

本リリースの内容を転載いただく場合は、「ホームメイドクッキング×RanRun」と表記いただけますようお願いいたします。

会社概要

株式会社ホームメイドクッキング　http://www.homemade.co.jp/

代表取締役社長：小俣　大

本社：東京都中央区新川 1-16-14 アクロス新川ビル・アネックス 2F

株式会社共栄メディア　http://www.kyoeimedia.co.jp/

代表取締役社長　錦山　慎太郎

本社：東京都新宿区山吹町 306 番地　共栄本社ビル

本リリースのお問合せ

スポーツ女子の食を支えるレシピコンクール事務局　　柳（やなぎ）

℡　03-3267-6089　　Email　recipe@ranrun.jp

株式会社ホームメイドクッキング　マーケティングG　担当：二本柳（にほんやなぎ）

℡：03-3537-0803 FAX：03-3537-2203　メール：s-nihon@homemade.co.jp