

大阪府立大学植物工場研究センター

アイデアレシピ コンテスト ～サンドイッチ～ 2018



総評

大阪府立大学の植物工場研究センターは、人工光型植物工場に特化した国内有数の最先端の研究拠点です。2棟の研究棟と「新世代植物工場」で構成されています。1日あたり最大6,000株のレタスが生産され「府大マルシェ（フリルレタス・バタバアレタス）」という商品名で大阪を中心に、関西圏域で広く販売されています。

「府大マルシェ」を主役としましたアイデアレシピコンテスト（サンドイッチレシピ）を開催しましたところインスタ映え部門に7レシピ、健康志向部門に9レシピ、手軽に朝食・昼食部門に22レシピ、計34組38レシピの応募を頂きました。ありがとうございました。

1次審査では応募書類を対象としました書類審査を実施し、8レシピを1次審査通過レシピとしました。次いで、これらの8レシピを対象に、審査会当日（2018年9月26日）に45分間の時間制限の中で実際に調理頂き、レシピや調理手順等のアピールポイントを口頭でプレゼンテーションした後、試食を行い、最終審査を実施しました。

8レシピはいずれも美味で、各部門の主旨を最大限反映させたものであり、フリルレタスとバタバアレタスの食感や味が十分に考慮されたものでありました。また、大学での学びを活かし国際性を反映させつつ、食感や色彩にも十分に配慮された個性豊かで、豊富なアイデアが発揮されたものでありました。

1名の学生も含め6名の審査員で活発な意見交換を行い、厳正かつ慎重に審査しました結果、最優秀賞は川口由女花さん（総合リハビリテーション学類栄養療法学専攻、3年）の「府大レタスを使ったスモークトルタ」を選出しました。インスタ映えを意識し、見た目も華やかな北欧生まれのクリームチーズを使ったまるでケーキの様なサンドイッチでした。次いで、優秀賞は3レシピ、他の4レシピは入賞としました。

本コンテストを通じまして、「府大マルシェ」が消費者の皆様にも広く受け入れられ、大阪府立大学発ベンチャービジネスの人工光型植物工場が実社会の中で新産業としてその地位が確立されますとともに、総合大学としての強みを生かして多様な研究が活発に展開されますことを期待しています。

最後に共催頂きました（株）サンプラザを始めとします各社、各団体様とともに審査員各位並びに、研究推進機構、植物工場研究センターの皆様にも深く感謝申し上げます。

2018年9月吉日

審査委員長 増田 昇（植物工場研究センター長）



○審査委員

総合リハビリテーション学研究科 教授

生命環境科学研究科 准教授

人間社会システム科学研究科 准教授

総合リハビリテーション学研究科 准教授

総合リハビリテーション学研究科 学生

植物工場研究センター センター長

竹中 重雄

山口 夕

木曾 陽子

矢澤 彩香

有蘭 安香音

増田 昇

○主催団体等

主催 大阪府立大学植物工場研究センター（PFC）

共催 (株)サンプラザ

(株)サンエッセン

大阪堺植物工場株式会社（OSP）

大阪府立大学植物工場研究センターコンソーシアム

協賛 敷島製パン(株)



総合リハビリテーション学類
栄養療法学専攻
川口 由女花

☆アピールポイント☆

最近、インスタで少し話題になっているスモーガストルタを府大のバタバアレタスを使って作りました。バタバアレタスがエレガントな感じを出していてとてもかわいかったです。

調理手順

1. クリームチーズを常温に戻し、マヨネーズと泡だて器で混ぜてソースを作る。
2. ゆで卵をつくりフォークで潰し、冷ます。
3. お皿にサンドイッチのパンをのせ、その上にマーガリン、1で作ったソースの順に薄く塗る。
4. バタバアレタス、生ハム、きゅうり、レタス、2の卵等好きな具材を挟む。
5. その上にサンドイッチのパンをのせ、その上にマーガリン、ソースを塗って、具をはさむ、を繰り返す。
6. いちばん上のパンをのせたら、ラップで上から軽くおさえて形を整える。
7. ソースを全体に塗って、デコレーションをする。生ハムやレタス、ミニトマト、残った卵等を使う。

材料 (2人前分)	分量
サンドイッチ用パン	3枚
バタバアレタス	1袋
マーガリン	適当
クリームチーズ	100g
マヨネーズ	100g
きゅうり	½本
生ハム	1パック
卵	2個
ミニトマト	8個程度

優秀賞

(大阪堺植物工場賞)

実はBLEサンド



(PFCコンソーシアム賞)

☆アピールポイント☆

- 食べてみると、レタスとたまごが現れるというサプライズ感
- フリルレタスのシャキシャキ感が楽しめる

サバ缶と豆腐で、ベトナム風サンドイッチ！ヘルシーバインミー



(PFC賞)

☆アピールポイント☆

バゲットは食パンよりも含まれている糖分が少なく、噛み応えがあるため、ヘルシーかつ満腹度も高くなります。ベトナムのバインミーにはパテが使われるのですが、今回は私たちにより身近なサバ缶と豆腐を使用しています。彩りのある野菜とフリルレタスで華やかな印象を受けることができます。また、野菜をたくさん摂取することができるので、健康的です。

がっついなのにしっかり野菜のメキシカンサンドウィッチ！ ～タコライス風



☆アピールポイント☆

トマト、ひき肉、チーズなどの彩によりバタビアレタスのフリルと緑色を際立たせました。今が旬のトマトでリコピンやビタミン、チーズでカルシウム、レタスで食物繊維などを補い、カレー風味のひき肉はスパイスの効果で夏バテ防止にぴったりです。栄養バランスが取れるかつ大人から子供までが好きな味になっています☆彡

材料 (2人前分)	分量
イングリッシュマフィン	2つ
たまご	1つ
フリルレタス	一袋
ベーコン(長めのもの)	8枚
赤パプリカ	適量
バター	適量
マヨネーズ	適量
からし	少々
塩・こしょう	少々

調理手順
①お湯を沸かし、ゆで卵を作っておく。
②レタスを5mmほどの千切りにし塩を振っておく。
③パプリカを1cm程の輪切りにする。
④イングリッシュマフィンを割って内側にバターを塗っておく。
⑤ベーコンを放射状に並べる。キッチンペーパーで水気をとったレタスを中央に置きベーコンで包む。
⑥5のベーコンとパプリカをフライパンで焼き目を付ける。
⑦イングリッシュマフィンをトースターで程よく焼く。
⑧ゆで卵をつぶして、からし、マヨネーズ、塩コショウで味付けする。
⑨イングリッシュマフィン、ベーコン、パプリカを順に乗せ、パプリカの内側にたまごを詰める、そしてイングリッシュマフィンの上側をのせたら完成。



グループ名 (舞士)
総合リハビリテーション学類
栄養療法学専攻
藤田 琴美
平林 里菜
松山 恵実

材料 (2人前分)	分量
フリルレタス	一袋
バタール (パン)	一本
サバ缶	一缶 (150g)
絹ごし豆腐	80~100g
大根	1/3 (約250-300g)
にんじん	半分 (100g)
紫玉ねぎ	1/3玉
◎酢	大匙3ずつ
◎みりん	大匙1ずつ
○塩	適量
こしょう (こしょう多め)	
○ガーリックパウダー	適量
○溶かしバター	10g
○マスタード	小さじ1程度
パセリ	適量

調理手順
①大根とにんじんを細く千切りにし、水を切り、別々の容器に入れる
②酢とみりんをそれぞれ加える
③電子レンジで1分温め、アルコール分を飛ばす
④紫玉ねぎは薄くスライスし、水にさらす
⑤豆腐をよく混ぜてペースト状にする
⑥サバ缶と○の材料を全て加えてよく混ぜる
⑦バタールを半分にカットし、二人分を用意する
⑧横から切り、パテ・レタス・大根・にんじん・紫玉ねぎの順に挟んでいく。
⑨仕上げにパセリをふって、完成



総合リハビリテーション学類
栄養療法学専攻
野尻 寿々

材料 (2人前分)	分量
バタビアレタス	一袋
豚ひき肉	100g
玉ねぎ	1/4個
トマト	1/2個
ピザ用チーズ	おこのみで
乾燥バジル	おこのみで
ソフトフランスロール	2個
マヨネーズ	おこのみで
マーガリン	おこのみで
塩	少々
こしょう	少々
★ケチャップ	大さじ2
★とんかつソース	大さじ1
★砂糖	小さじ2
★白だし	小さじ2
★カレー粉	小さじ2

調理手順
①★の材料を混ぜ合わせる
②トマトは1cm角、玉ねぎはみじん切りにする
③豚ひき肉を炒め、空いているフライパンのところで一緒に玉ねぎもいためる
④炒めたら塩コショウをし、あらかじめ混ぜ合わせた★をいれ全体になじむように炒める この時にパンを焼く(切り込みがなければ入れておく)
⑤一通りなじみ水気が少なくなればカレー風味の豚挽き肉が完成
⑥焼いたパンにマーガリンとマヨネーズをぬる
⑦パンにレタス、ひき肉、トマト、チーズ、バジルの順に盛り付ければ完成!! ～ポイント～
⑧パンを焼くタイミングは調味料を入れる前に焼くとひき肉が冷めることなくおいしく食べられると思います♪
⑨で味見をしながらお好みの味にしちゃってください
⑩ではマヨネーズが多めだとまろやかになりトマトなどの相性も抜群になります♪ おすすめはおおめにかけることです!



グループ名 (ぼなべてい)
総合リハビリテーション学類
栄養療法学専攻
中川 結希
山田 真生
マネジメント学類
尾花 拓磨

ふわふわ卵とレタスのホットサンドカルボナーラ風

インスタ映え部門



総合リハビリテーション学類
栄養療法学専攻
乙政 かさね

材料 (1人前分)	分量
食パン 8枚切り	3枚
ケチャップ	適量
レタス	3~4枚
ベーコン	1枚
卵	3個
粉チーズ	大さじ1強
マヨネーズ	大さじ2
塩	少々
あらびきコショウ	少々
バター	5g

調理手順
1、食パンは全てこんがり焼き色がつくまでトーストし、片面にケチャップを塗っておく。
2、ベーコンはカットせずにそのままの形でこんがり焼く。
3、オムレツを作る。 ボウルに卵を割り入れ、よく溶きほぐし、塩・コショウを する。粉チーズとマヨネーズを加えてダマがなくなるよう によく混ぜる。
4、小さめの卵焼き器、もしくは小さめのフライパンを中火に かけて、バターを溶かす。溶けたら3を加えて菜箸で大き く混ぜながら火を通す。
5、全体が半熟状にまとまってきたらひっくり返し、さっと表 面を焼き固める。 (フライパンを使う場合は、卵をフライパンの淵に寄せてパ ンの形に合うように形をまとめる)
6、2枚のパンのケチャップを塗った側でオムレツを挟み、そ の上から三つ折りにしたベーコン、レタスを中央に乗せ、 ケチャップを塗った側を下にしてパンをのせる。
7、上から軽く押さえた後、真ん中でカットする。

切るだけ簡単！カフレゼサンド

手軽に朝食屋食部門



グループ名 (ぼなべてい)
総合リハビリテーション学類
栄養療法学専攻
中川 結希 山田 真生
マネジメント学類
尾花 拓磨

材料 (2人前分)	分量
フリルレタス	1/2個
トマト	小1個
モッツアレラチーズ	100g
☆ブラックペッパー	少々
☆塩	少々
☆酢	小さじ2
☆オリーブオイル	おおよそ2
乾燥バジル	少々
マーガリン	お好みで
ソフトフランスパン	2個

調理手順
①トマト、モッツアレラチーズを幅一センチの大きさに半月切 りします
②☆を混ぜ合わせるかとカブレゼソースの完成
③パンを焼きマーガリンを塗る
④写真のようにレタス、トマト、モッツアレラチーズを交互に 挟み、カブレゼソースをかける
⑤最後にブラックペッパーと乾燥バジルをかけたら出来上がり。

バターレタスのBLTサンド

手軽に朝食屋食部門



総合リハビリテーション学類
栄養療法学専攻
檜垣 七菜子

材料 (2人前分)	分量
10枚切り食パン	4枚
バターレタス	4枚
トマト	1/2個
卵	2個
ベーコン	4枚
マヨネーズ	お好みの量
粒マスタード	お好みの量

調理手順
①食パンをトースターでこんがり焼き目がつくまで焼く。
②トマトを輪切りにする。
③レタスを挟みやすい大きさにちぎる。
④フライパンに油を敷き、ベーコンをこんがりするまで焼く。
⑤ベーコンを取り出し、目玉焼きを作る。
⑥焼いたパンにマヨネーズと粒マスタードを適量塗り、レタス、 トマト、ベーコン、目玉焼きの順番で挟む。
⑦半分に切って完成。

レンジでチンするだけ！野菜たっぷりボリューム満点！ビビンバ風サンドイッチ

手軽に朝食屋食部門



総合リハビリテーション学類
栄養療法学専攻
横田 奈都歩

材料 (2人前分)	分量
フリルレタス	1袋
食パン	4枚
卵	2個
合いびき肉	100g
口砂糖、酒	大さじ1/2
口コチュジャン、みりん、しょうゆ	小さじ1
□にんにく、しょうが	少々
もやし	100g
にら	1束
にんじん	1本
△ごま油	小さじ1
△白ごま	小さじ1/2
△しょうゆ	小さじ1
△鶏がらスープの素	小さじ1/3
△塩	少々

調理手順
①卵をレンジで1分ほど加熱し火を通す
②合いびき肉を耐熱容器にいれ、お箸で少しほぐし、レンジで 肉の半分ぐらいの色が変わるまで加熱し、お箸でかたまりをほ ぐし、□の調味料をいれレンジで完全に火を通す
③もやしをレンジで1分ほど加熱し、水分をとり△の調味料を いれ混ぜ合わせる
④にら5センチほどの長さに切り、レンジで1分ほど加熱し△ の調味料をいれ混ぜ合わせる
⑤にんじんを細切りし、レンジで1分ほど加熱し、△の調味料 をいれ混ぜ合わせる
⑥フリルレタスをちぎっておく
⑦食パンをトースターで焼く
⑧食パンにレタスを二重になるように置き、にんじん、にら、 もやし、肉、卵をのせ、さらにレタスを二重になるようにの せ、食パンではさむ 完成

竹中 重雄 (総合リハビリテーション学研究所 教授)

本年度のレタスレシピコンテストの課題「サンドイッチ」を最初にお聞きしたとき、審査員を引き受けた身でありながら、レタスサンド、チキンレタスサンドなどの簡単なレシピ以外は思い浮かばず、きっと参加者は苦戦するだろうと考えていました。しかしながら、書類審査のレシピのバリエーションの豊富さ、ユニークさに驚かされました。また、2次審査の実食では、アイデアと工夫が凝らされたレシピに「うーん。どれも美味しい!」と喜びながら、今年度のインスタ映え部門、健康・ヘルシー部門、簡単に朝食・昼食部門のそれぞれの視点から8種のサンドイッチを見させていただきました。本当にどれも甲乙付け難い出来栄でした。その中でも「府大レタスを使ったスモーガストルタ」はパッと見はケーキで、切ってみるとその断面はしっかりサンドイッチというインスタ映えとおいしさの両立が評価されて最優秀賞に、「サバ缶と豆腐で、ベトナム風サンドイッチ!ヘルシーバイミー」、「がっつりなのにしっぴり野菜のメキシカンサンドイッチ!〜タコライス風!」はそれぞれがしっかりと栄養を考え、その上で美味しく食べてもらおうという工夫が評価されて優秀賞に選出されました。今回の参加者の方々のレシピは、どれもお店で出してもらっても通用するポテンシャルを秘めています。府大生の柔軟な感性が発揮されたコンテストでした。次回はもっと難しいお題を出して頂いて、どんなレシピが出てくるのか?期待しています



山口 夕 (生命環境科学研究科 准教授)



サンドイッチというテーマの中で、皆さんそれぞれの特徴を出そうとしても工夫されていました。さっぱりした物からしっかり満腹になるものまでいろいろなサンドイッチのレシピがあると感心しつつ、自分のワンパターンサンドイッチを反省してしました。「インスタ映え部門」では、外見だけでなく切った後(噛んだ後?)に見える工夫もあり楽しかったです。「スモーガストルタ」は今まで知らなかったのですが、ケーキがあまり好きではない娘にピッタリでした。子どもと一緒に作るのもとても楽しそうなので、今度挑戦してみたいと思います。「手軽に朝食・昼食部門」では、切るだけ、火を使わないなど、忙しい時間への配慮もありつつ美味しさも追及されていました。「健康志向部門」では、野菜もタンパク質もたっぷり入っていてボリューム満点でした。特に「ヘルシーバイミー」では、身近な食材を上手に使われていて、紅白なますがバッチリありました。最後に、皆さん植物工場で生産されたパタビアレタスとフリルレタスの特徴を考えて使っておられて、感心しました。実は私はあまりそのあたりに気を使ったことがないので、同じレシピでどう違うのか試してみたいと思います。

木曾 陽子 (人間社会システム科学研究科 准教授)

1次審査でレシピを拝見したときから、どれもおいしそうで、審査に非常に悩みました。2次審査で試食させていただいたサンドイッチはどれも本当においしかったです。また、ただおいしいだけではなく見た目も美しく、栄養も考えられていて、レタスを使ったサンドイッチにこんなにバリエーションがあるのか!と驚きました。最優秀賞を受賞された「府大レタスを使ったスモーガストルタ」は、まさに「インスタ映え」で、みんなで一緒に作る楽しさも増すと思いました。個人的には、優秀賞の「実はBLEサンド」のベーコンでレタスを包むという斬新なアイデアに驚きました。見た目の面白さとともに、食べた時のレタスのシャキシャキとした食感とベーコンの味が絶妙にマッチして忘れられません。料理が不得手な私にでもできそうなレシピもありましたので、真似してみようと思います。ありがとうございました。



矢澤 彩香 (総合リハビリテーション学研究所 准教授)

「府大マルシェのレタスを使ったサンドイッチ」という限られた題材だったにも関わらず、アイデア満載のレシピばかりでした。フリルレタスのシャキシャキ感、パタビアレタスの柔らかい見た目や食感をどのようにレシピに組み込んでくるのか、とても楽しみにしていましたが、最終審査に残ったレシピは、それぞれのレタスの特徴をしっかりと捉え、見た目や味だけでなく、栄養価、食べる楽しさへの配慮があり、いずれも甲乙つけがたい美味しいサンドイッチでした。調理の段階においても、かためのフランスパンには、あえて食材の水分を含ませて食べやすくさせたり、調理に不慣れな人でも簡単につくれるような調理工程が選択されていたりと、さまざまな工夫がみられました。また、制限時間ぎりぎりになっても自らのこだわりには手を抜かない姿と完成したときの笑顔は、とても印象的でした。審査員として参加いたしましたのが、こちらも得るものが多いレシピコンテストでした。ありがとうございました。



有菌 安香音 (総合リハビリテーション学研究所 学生)



最優秀賞の「府大レタスを使ったスモーガストルタ」は、見た目がとても華やかでパーティーなどにピッタリだと思います。また、パタビアレタスの鮮やかな緑色とエレガントさが際立っており、レタスの見た目も活かした作品でした。優秀賞の「実はBLEサンド」は食べることによって、レタスと卵が出てくるサプライズ感があり、ワクワクする作品でした。優秀賞の「がっつりなのにしっぴり野菜のメキシカンサンドイッチ!〜タコライス風〜」は味付けがしっかりしており、パンとの相性もバッチリでした。レタスも映える作品だと思います。優秀賞の「サバ缶と豆腐で、ベトナム風サンドイッチ!ヘルシーバイミー」は、EPAとDHAが含まれているサバが入っており、また野菜もたくさん摂れるため栄養バランスの良いサンドイッチでした。また、バゲットなので、食べ応えがありました。サンドイッチも様々なアレンジ方法があり、とても楽しめる作品ばかりでした。府大マルシェレタスは、新鮮で色も鮮やかなのでサンドイッチの彩りがよくなり、また食べた時のシャキシャキ感がとてもいいと思いました。

最優秀賞者 コメント

川口 由女花

(総合リハビリテーション学類栄養療法学専攻)

今回のコンテストで作ったスモーガストルタとは、もともと北欧でお祝いのときにケーキの代わりに作られるサンドイッチです。最近Instagramでも少しずつ流行ってきていて、それを見たときに府大レタスの雰囲気がとても合うと思い作りました。パタビアレタスはとてもエレガントさがあり、料理が華やかになることを作りながらもとても感じました。最終審査はアイデアの詰まったレシピばかりで、とてもハイレベルなコンテストだったと思います。そのなかで最優秀賞をいただけるのはとても嬉しいです。これからもこの経験を活かしながら、栄養や料理について勉強していきたいです。ありがとうございました。



府大 大阪府立大学 



PFC

植物工場研究センター
R&D Center for the Plant Factory



大阪府立大学：植物工場研究センター

住所：〒599-8531 大阪府堺市中央区学園町1番1号

E-mail：plant@21c.osakafu-u.ac.jp

URL：http://www.plant-factory.osakafu-u.ac.jp

TEL：072-254-9409 FAX：072-254-7692