

大阪府立大学植物工場研究センター

府大 大阪府立大学 発  
マルシェ ×

PFC  
植物工場研究センター  
H&O Center for the Plant Factory

# アイデアレシピ コンテスト ～ランチボックス～ 2019



## 総評

本研究センター（PFC）は、人工光型植物工場の国内最先端の研究拠点です。本年7月には世界基準の農業認証GGAP(Global Good Agricultural Practices)を取得し、日産最大6,000株のレタスが生産され、「府大マルシェ」の商品名で2種類のリーフレタスが大阪を中心に広く販売されています。

今回は3回目のアイデアコンテストで、「ランチボックス」がテーマです。府大マルシェを用い、主食はライス、パン、パスタのいずれかを使い、一人前600円程度で購入でき、1時間以内で調理できるものを条件として、「インスタ映え部門」、「健康志向部門」を設け、学生を対象にアイデアを募りました。

その結果、多様な専門分野を学ぶ学生から、チャレンジフルで趣向を凝らした豊富なレシピが、インスタ映え部門28件、健康志向部門8件、計36件が寄せられました。レシピと調理手順、完成写真等が掲載された応募書類を用いて一次審査を進め、8レシピがファイナリストとして最終審査会へと進みました。最終審査会では1時間かけてその場で調理し、完成した料理を手元に置きながらレシピの特徴や調理手順等のアピールをそれぞれ行った後、試食を行い、最終審査を進めました。なお、当日は所用のため1名が欠席し、7名・グループのファイナリストとなりました。

インスタ映え部門が6レシピ、健康志向部門が1レシピでしたが、両部門とも彩りに配慮した見栄えとともに、栄養価や健康、夏季での食欲への気配り、2種類のレタス（バタビアレタス、フリルレタス）の特徴、ランチボックスとしての手軽さや食べやすさを十分に考慮したもので、もちろん味も絶品でした。審査員一同大満足で、大きく感銘を受けることとなりました。

その中で、総合リハビリテーション学類栄養療法3年山本麻衣様の「野菜たっぷり！彩豊かなカレー風タコライス」が最優秀賞に選ばれました。食欲のわきたつスパイシーな味付けに始まり、たっぷりのレタスと豊富な野菜を使った彩り、味もとても美味しいものでありました。ランチボックスに収まった姿だけでなく、6人前に取り分けた姿も素敵でした。優秀賞は、山口晴緒様の「レタスカップでお野菜たっぷりDELI BOX」、志田咲彩様の「たっぷりレタスとトマトドレッシングのサラダパスタ」、谷口菜央様の「☆府大マルシェ巻きボックス☆」、他の3レシピは入賞としました。

本コンテストが学生の起業精神や社会参画の意識向上とともに植物工場が新産業として社会実装されることに寄与することを期待しています。

最後に、共催頂きました（株）サンブラザを始めとします各社様、各団体様、並びに、審査員各位様、研究推進機構、PFCスタッフの皆様に感謝申し上げます。

2019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  
人間社会システム科学研究科 教授  
生命環境科学研究科 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  
伊藤 嘉余子  
山口 夕  
矢澤 彩香  
川内 里花子  
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 株式会社サンブラザ  
株式会社サンエッセン  
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

# 野菜たっぷり！彩豊かなカレー風タコライス



総合リハビリテーション学類  
栄養療法学専攻  
山本 麻衣

## ☆アピールポイント☆

カレー粉を使用し、食欲わきたつスパイシーな味付けにしました。アボカド・トマト・パプリカといった野菜をたっぷり使用して写真映えするよう彩豊かにしています。また、無印良品の「タコス味のコーンチップ」をトッピングすることで食感も楽しめるようにしました。

材料 (1人前分)	分量
フリルレタス	1/4
パタピアレタス	1/2
合いびき肉	80g
玉ねぎ	50g
トマト	2/3個
アボカド	1/4
レッドキャベツ	8g
黄パプリカ	8g
タコス味のコーンチップ	2g
米	120g
ビザ用チーズ	適量
トマトケチャップ	15g
カレー粉	3g
ウスターソース	9g
しょうゆ	9g
オリーブオイル	10g
酒	15g
こしょう	少々
レモン汁	少々

調理手順
1. 米を炊く。
2. 鍋に湯を沸かし、半熟卵をつくる(中火7分程)。
3. 玉ねぎをみじん切りにする。
4. トマト・アボカドは一口サイズに切り、黄パプリカはさいの目切り、レッドキャベツは千切りにする。
5. フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎを炒める。半透明になったらひき肉を加えてほぐし炒め、調味料を加える。
6. ランチボックスにフリルレタスを敷きつめ、その上にご飯を盛る。
7. 食べやすい大きさに切ったパタピアレタスを敷き、その上に5を盛り、チーズをのせる。
8. あらかじめ切った野菜を盛り付け、砕いたコーンチップと半熟卵をトッピングする。

# 優秀賞

(大阪堺植物工場賞)

## レタスカップでお野菜たっぷりDELI BOX



(PFC賞)

材料 (1人前分)	分量	材料 (1人前分)	分量
フリルレタス	1/2袋	生姜	5g
紫キャベツ	50g	ミックスビーンズ	25g
オリーブオイル	5g	カレー粉	1g
酢	4g	コショウ	少々
砂糖	小さじ1/8	トマト缶	15g
粒マスタード	小さじ1/2	レモン汁	2g
塩	適量	ガムマサラ	少々
人参	30g	塩	少々
レーズン	5g	ブロッコリー	30g
オリーブオイル	5g	コンソメ	3g
酢	4g	玉ねぎ	20g
レモン汁	3g	合いびき肉	15g
砂糖	小さじ1/4	トマト缶	20g
塩	ひとつまみ	茄子	1/5本
かぼちゃ	50g	マカロニ	15g
牛乳	5g	オリーブオイル	小さじ2
クリームチーズ	4g	ケチャップ	5g
玉ねぎ	30g	コンソメ	1g
油	2g	赤ワイン	2g

## たっぷりレタスとトマトドレッシングのサラダパスタ



材料 (1人前分)	分量
フリルレタス	3枚
バタビアレタス	3枚
トマト	大1個
パプリカ	1/4個
ロース生ハム	2枚
パスタ	100g
めんつゆ	大さじ1/2
寿司酢	大さじ1
塩	一つまみ
パセリ	二つまみ
ブラックペッパー	少々
粉チーズ	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1

(PFCコンソーシアム賞)

## ☆府大マルシェ巻きボックス☆



材料 (1人前分)	分量
・フリルレタス	1/3
・バタビアレタス	1/4
・人参	15g
・黄パプリカ	8g
・えび	15g
・サラダチキン	15g
・生春巻きの皮	1枚
・みそ	3g
・みりん	6g
・砂糖	6g
・醤油	1.5g
・ごま油	1滴
・すりごま	1.5g
・お米	80g
・雑穀	2.3g
・卵	1個
・ハム	1枚
・豚肉	3枚
・トマト	4個
・ブドウ	4個

## インスタ映え部門

### 調理手順

- レタスをちぎり、カップを6つ作る
- 【紫キャベツのコールスロー】  
紫キャベツを千切りし、塩で揉む。水分を捨て、オリーブオイル・酢・砂糖・粒マスタードで和える。
- 【キャロットラペ】  
人参を千切りし、オリーブオイル・酢・レモン汁・砂糖・塩で和え、レーズンを加える。
- 【かぼちゃとクリチのサラダ】  
かぼちゃを適当なサイズにカットし、レンジで柔らかくなるまで加熱する。  
かぼちゃをマッシュし、牛乳を少しずつ加え、小さく角切りにしたクリームチーズを入れてざっくり混ぜる。
- 【ミックスビーンズのマサラ】  
フライパンに油を引き、みじん切りにした玉ねぎを半透明になるまで炒める。フライパンに生姜のすりおろしを加えてさらに炒め、カレー粉・コンソウを入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。  
トマト缶・ミックスビーンズ・ガムマサラ・レモン汁を加えて、軽く煮て、最後に塩で味を調える。
- 【コンソメ味のブロッコリー】  
鍋に湯を沸かし、コンソメを溶かす。ブロッコリーを子房に分け、ゆでる。ザルにあげて冷ます。
- 【マカロニの茄子ミートソース和え】  
茄子にオリーブオイル小さじ1を回しかけてなじませる。  
フライパンにオリーブオイルを引き、みじん切りにした玉ねぎを炒める。ひき肉・茄子を加えて炒める。トマト缶・ケチャップ・コンソメ・赤ワインを加え、10分程煮込む。ゆで上げたマカロニとミートソースを絡める。
- お弁当箱に1のレタス敷き詰め、2~7のおかずを彩りよく詰める。



総合リハビリテーション学類  
栄養療法学専攻  
山口 晴緒

## 健康志向部門

### 調理手順

- パスタを袋の表示時間より1分短い時間で茹でる。
- トマト1/2をすりおろす。
- 2に①を混ぜる。
- トマト1/4個、パプリカ1/8個を角切りにし、3に混ぜる。→スープジャーに入れる。
- トマト1/4個、パプリカ1/4個、ロース生ハムを食べやすい大きさに切る。
- フリルレタス、バタビアレタスを一口大にちぎる。
- パスタが茹で上がったたら、オリーブオイルを混ぜておく。
- サラダジャーにフリルレタス、パスタ、トマト、バタビアレタス、ロース生ハム、パプリカの順に詰めていく。
- 最後に、パセリ、粉チーズ（分量外）を振って出来上がり。



総合リハビリテーション学類  
栄養療法学専攻  
志田 咲彩

## インスタ映え部門

### 調理手順

- お米を研いだ後、雑穀を入れ、炊飯する。
- 人参、えびをゆでる。サラダチキンを割く。バタビアレタス、フリルレタスをちぎる。
- 生春巻きの皮をゆでる。
- 生春巻きの皮の真ん中あたりにバタビアレタス、黄パプリカ、サラダチキン、えびをのせて巻く。3等分する。
- みそ、みりん、砂糖、醤油、すりごま、ごま油を混ぜる。
- 豚肉にフリルレタスをのせ、巻く。
- 6に塩コンソウをして焼く。火が通ってきたら、醤油、砂糖を加え煮詰める。
- 器にハムをのせ、その上に卵を割り落とし、レンジで1分30秒温める。
- トマトとブドウを洗う。
- 一段目にご飯を詰め冷ましておく。
11. バラン代わりにレタスを敷き、ハム卵をたて、トマトとブドウを入れる。
12. 二段目に、両端に生春巻きと豚肉のレタス巻きを詰める。
13. 真ん中に味噌だれを入れたカップを入れ、それを固定するようにトマトを詰める



総合リハビリテーション学類  
栄養療法学専攻  
谷口 菜央

## レモンバターチキンのラップサンド&サーモンとチーズのレタスラップサンド

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  
山口 悠夏

材料 (1人前分)	分量	材料 (1人前分)	分量
パタピアレタス 【レモンバターチキン】	75g	【サーモンとチーズ】	
鶏むね肉	120g	サーモン	70g
塩こしょう	0.1g	アボカド	60g
小麦粉	15g	クリームチーズ	15g
油	10g	マヨネーズ	8g
バター	18g	レモン汁	1g
レモン	1/2個	マスタード	4g
紫キャベツ	40g	塩こしょう	0.1g
にんじん	40g	プロセスチーズ	15g
塩	2g	かぼちゃ	20g
砂糖	2g	卵	1個
オリーブオイル	12g	コンソメ	7g
酢	30g	トマト	35g
アスパラガス	50g	こしょう	0.1g
マヨネーズ	5g	マヨネーズ	5g
		粉チーズ	0.5g

調理手順
1. 鶏肉に塩こしょう、小麦粉を振り、フライパンに油をひいて皮面から焼く
2. 中まで火が通ったらレモン汁、バターを入れてソースを絡める
3. アスパラガスをレンジで柔らかくして、余ったソースで炒める
4. キャベツ、人参を塩で揉んで、オリーブオイル、砂糖、お酢をくわえて良く混ぜておく
5. トルティーヤにレタス、チキン、マリネ、アスパラガスを置いてラップで巻く
6. クリームチーズを柔らかくして、マヨネーズ、レモン汁、マスタード、塩こしょうと混ぜておく
7. レタスの上にサーモン、アボカド、クリームチーズ、プロセスチーズをのせて、ラップで巻く
8. 卵にコンソメ、マヨネーズを加えて混ぜておく
9. トマトは一口大に切っておく
10. 卵を炒めたら、一度取り出してトマトに火を通す
11. 卵をもう一度フライパンにもどして、軽く混ぜたらフライパンから取り出す
12. こしょう、粉チーズを上にもふりかける
13. かぼちゃは5mmぐらいにカットしてレンジで柔らかくする

## ふたを開ければそこに入っていたのは・・・かわいい花束でした☆

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  
平林 里菜

材料 (1人前分)	分量
パタピアレタス	1袋
サンドイッチ用食パン	4枚
生ハム	2枚
スライスチーズ	1枚
きゅうり	1/2本
ウインナー	2本
ケチャップ	少々
卵	1個
マヨネーズ	20g
塩コショウ	少々
アボカド	1/8個
冷凍小エビ	4個
バジルソース	小さじ1/3
トマト	1/4個

調理手順
○生ハム蓄積ブーケ
1. サンドイッチ用食パンにスライスチーズとレタスをのせ、くるくると巻いた生ハム2つとスライスしたきゅうりを丸めたものと一緒に巻く。
2. クッキングペーパーでラッピングする。
○たこさんウインナーブーケ
1. ウインナーを半分に切り、切込みを入れて開くまで焼く。
2. サンドイッチ用食パンにレタスをのせ、1を開いた方が上になるようにのせて巻く。ケチャップをウインナーの真中に付ける。
3. クッキングペーパーでラッピングする。
○卵ブーケ
1. ゆで卵を作り、細かく切ったマヨネーズと塩コショウと一緒に混ぜる。
2. サンドイッチ用食パンにレタスと1をのせて巻く。
3. クッキングペーパーでラッピングする。
○エビとアボカドのバジルトータルブーケ
1. エビを解凍し、アボカドは1cm角に切る。バジルソースとマヨネーズと一緒に混ぜる。
2. サンドイッチ用食パンにレタスと1をのせて巻く。
3. クッキングペーパーでラッピングする。
トマトは適当な大きさに小さく切りにする。

## 彩りたっぷり！ピクニックランチボックス！

インスタ映え部門



グループ名 (ばぶちゃんず)  
工学研究科航空宇宙海洋系専攻  
坂野文香 橋脇健太郎

材料 (1人前分)	分量
フリルレタス	1袋
パタピアレタス	1袋
ご飯	0.5合
バター	大きじ0.5
スライスチーズ	2枚
豚バラ肉	1個
焼き肉のたれ	80g
エビ	大きじ2
大葉	12尾
人参	4枚
大葉	0.5本
ライスシート	2枚
ドレッシング	大きじ1
はちみつ	小さじ1
豚ミンチ	50g
にんにく塩	少々
ニラ	20g
ゴマ油	大きじ0.5
めんつゆ	大きじ1.5
黒ゴマ	大きじ1
白ゴマ	大きじ1

調理手順
肉巻き&卵巻きおにぎり
1. ご飯にバターを入れてレンジでチンする
2. 1のご飯にスライスチーズをちぎって入れ、混ぜ合わせる
3. 豚バラ肉でご飯を巻く
4. 3をフライパンで焦げ目がつくまで、焼き肉のたれをつけながら焼く
5. たまごを薄く焼き、平らなお皿の上に広げる
6. たまごの上にご飯をのせて巻く
生春巻き
1. エビをゆでる
2. 人参を細長く切る
3. ライスシートを水に浸してふやかす
4. ライスシートの上にフリル大葉・レタス・人参・エビの順にのせ、巻く
5. ドレッシングと蜂蜜を混ぜ合わせ、ランチャームに入れる
レタス包み餃子
1. ポールに豚ミンチとニラ、ニンニク塩を入れて混ぜる
2. パタピアレタスをさっと茹でる
3. レタスに1で作った餡を包み、ラップで巻く
4. 3をレンジでチンする
レタスのおひたし
1. ごま油とめんつゆを混ぜる
2. パタピアレタスをレンジでチンして軟らかくする
3. レタスをまな板にまんべんなく広げ、黒ゴマと白ゴマをたっぷりかける
4. レタスを巻き、上から1をかける



## 竹中 重雄 (総合リハビリテーション学研究所 教授)

課題はランチボックスと幅広いものが認められるテーマでしたので、レタスとパン、ご飯など様々な組み合わせができるのですが、ボックス（お弁当箱）に入れるという制約がありました。ボックスということで、多くの方はお弁当箱をイメージされたようですが、入賞者には円筒のものを準備された方もおられましたことから、参加者は自由なイメージでレシピを準備されていたことは応募者の頭の柔らかさだと感じました。

さて、本選に出場された方々はの品はどれもおいしく、甲乙つけ難いハイレベルのレシピばかりでした。特に見た目を重視したインスタ映え部門応募作品はカラフルで、美しい仕上がりでした。健康部門も、インスタ映え部門に劣らない美しさでした。加えて、インスタ映えと言いながらも、実際には健康のことを考えたレシピに仕上がっていました。レシピを考えるのは大変な作業かと思いましたが、「美味しく」、「楽しく」、「健康に」を頭の片隅にしっかりと置いていることが教員として嬉しく、また、とても印象的でした。



## 伊藤 嘉余子 (人間社会システム科学研究科 教授)



「ランチボックス」というテーマの中で、レタスがどれだけ存在感が出てくるのかな？どんな作品が出てくるのかな？とてもワクワクしていました。そして1次審査でレシピと写真を拝見したとき、どれも見た目も美しく、美味しく

うにみえて、審査がとても難しかったです。

2次審査で試食させていただいたランチボックスは、どれも見た目も美しく、味も本当に美味しかったです。また、「ランチボックス」として詰められた美しさだけでなく、その後、審査員で取り分けた後の美しさにも配慮されていて、どの作品も食べるのもったいないような気持ちになりました。さらに、見た目だけでなく、栄養バランスや「ランチボックスとしての食べやすさ」やボリュームなどにもそれぞれ作者の「こだわり」があり、ひとつひとつに感心させられました。

最優秀賞を受賞したタコライスは、フリルレタスのシャキシャキ感とパタピアレタスのやわらかい食感の両方の良さが活かされていて、とても美味しかったです。また、サラダパスタは、食欲が落ちる暑い夏でもサッパリ美味しく頂ける味で、家でも作ってみようと思いました。

レタスの可能性、ポテンシャルをたくさん教えていただきました。ありがとうございました。

## 山口 タ (生命環境科学研究科 准教授)



今年で3回目の審査員でしたが、テーマに合わせた皆さんの工夫に感心しながら、毎回とても楽しく参加させてもらっています。ランチボックスというテーマで皆さんどのようなものを提案されるのか、想像できなかったのですが、見た目の華やかさはもちろん、

それぞれどのようなシチュエーションで食べるのかまで考えておられました。実は、試食も楽しみなのですが、皆さんのレシピの解説もとても楽しみにしているのです。「野菜たっぷり！彩豊かなカレー風タコライス」はしっかりとした味付けで一番印象に残るランチボックスでした。「たっぷりレタスとトマトドレッシングのサラダパスタ」は、夏バテの時に食べやすいように作られたようで、さっぱりとした味付けとツルっとした食べ心地で、子供の運動会の昼食に良いなあと思ひながらいただきました。

## 矢澤 彩香 (総合リハビリテーション学研究所 准教授)



「ランチボックス」をテーマに、アイデア満載のさまざまなレシピの応募があり、1次審査の段階から順位をつけるのに迷う状況でした。その中でも、最終審査に残ったレシピは、フリルレタスとパタピアレタス、それぞれの特徴をいかし、味付けや盛り付け

はもちろんのこと、ネーミングも含めて食べる楽しさを感じられるものでした。また、栄養バランスを考慮したレシピが多く、なかには季節や食べる側の体調にまで配慮したものもありました。試食審査の調理の場面では、自宅で何度も試作をおこなった経緯を聞くことができ、レシピに対するこだわりや思い入れが感じられました。レシピごとに異なる良さがあり、試食審査の際にはとても悩みましたが、上位に入ったレシピには、野菜が苦手、レタスがあり好きでない人も思わず食べてしまいそうな工夫と美味しさ、満足感があつたように思います。毎年、よく考えられたレシピが登場するので、来年はどんなのが出てくるのだろうと今から楽しみです。

## 川内 里花子 (総合リハビリテーション学研究所 学生)

今回のレシピコンテストのテーマはランチボックスという事で、府大レタスがどの様にアレンジされランチボックスの主役になるのだろう、と一次審査の時からワクワクしていました。そして一次審査ではどの作品もメニューはもちろん、メニュー名までよく考えられており非常に審査に迷いました。二次審査では実際に時間内にメニューを調理し試食するという流れでしたが出来上がったものを見ると、どれも美味しそうで、同じテーマであるのにそれぞれが被ることなく特徴を持っていた事に驚きました。特に最優秀賞の「野菜たっぷり！彩豊かなカレー風タコライス」はボリューム感ある見た目とカレー風味のひき肉とレタスの食感が食欲をそそり、とてもよく出来ていると感じました。他の作品もそれぞれ二種類のレタスの特性を生かしさらに、栄養面からもアプローチされたメニューであった為、栄養学を学んでいる人間として私も見習わないといけないなど感じる事ができ良い経験になりました。



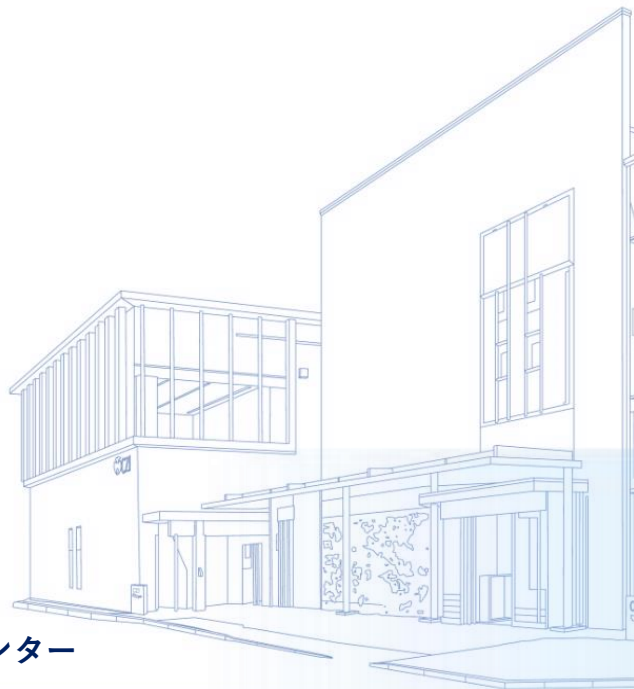
## 最優秀賞者 コメント

### 山本 麻衣 (総合リハビリテーション学類栄養療法学専攻)

今回のテーマはランチボックスということで、蓋を開けた瞬間から目で楽しめるように色とりどりの野菜をたっぷりと使用しました。また、食欲が増すようにカレー粉をスパイスとして使用しています。レタス本来の甘みを感じられるパタピアレタスとシャキシャキした食感が楽しめるフリルレタスのど



ちらも味わえるランチボックスとなっています。最終審査において、他の方々のレシピも創意工夫が凝らされていた中で最優秀賞をいただけて大変光栄です。今回の経験を活かし、栄養学をはじめと様々なことに取り組んでいきたいと思ひます。本当にありがとうございました。



## 大阪府立大学 植物工場研究センター

住所 : 〒599-8531 大阪府堺市中区学園町1番1号

E-mail : [plant@21c.osakafu-u.ac.jp](mailto:plant@21c.osakafu-u.ac.jp)

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

TEL : 072-254-9409