

働く主婦必見！味は本格派の時短レシピ！

明日の食の専門家が考える！「手軽に簡単調理！」

インスタントラーメン

オリジナル料理コンテスト 2019 結果発表

テーマは「手軽で簡単に調理できる“時短レシピ”」

優勝は「イカスミインスタントリゾット」

(大澤幸之助さん 城西大学 医療栄養学科1年/埼玉県)



明日の食の専門家 12 人が創意工夫にあふれるレシピを披露

一般社団法人 日本即席食品工業協会(理事長：松尾 昭英、加盟：55 社)は 2019 年 2 月 11 日(月祝)、「インスタントラーメン オリジナル料理コンテスト 2019」を東京都豊島区の女子栄養大学で開催しました(主催：一般社団法人 日本即席食品工業協会 /協力：公益社団法人 日本栄養士会)。栄養士や調理師など食のプロを目指す学生を対象にインスタントラーメンをおいしく健康的に食べられるアイデアメニューを募集したところ、全国から創意工夫に溢れる約 1,397 作品の応募があり、書類選考を通過した 12 作品が決勝大会で披露されました。

手軽なインスタントラーメンを“時短レシピ”でもっとおいしく！

このコンテストは、栄養士、調理師等食のプロを目指す高校生、大学生、専門学校生を対象に、インスタントラーメンを素材とするオリジナル料理を考案しながら栄養バランスや食に対する考え方を身につけてもらうために開催しているもので、今回で17回目となります。



昨今の、働き方改革や女性の社会進出、レシピサイトの隆盛などに伴う「時短レシピ」の普及といった社会背景を踏まえ、今大会からは「手軽で簡単に調理できる“時短レシピ”」をテーマに設定。誰でも手軽に作れて、どんな食材ともマッチするというインスタントラーメンの特長を存分に生かした時短（15分以内に調理）のインスタントラーメンオリジナル料理を募りました。

インスタントラーメンの可能性を広げる斬新なメニューが受賞

おいしさ・栄養バランス・独創性・盛り付けを考慮して、日本栄養士会の下浦佳之常務理事、女子栄養大学出版部『栄養と料理』の浜岡さおり編集長、雑誌『レタスクラブ』の松田紀子編集長、ラーメン評論家の本谷亜紀氏、日本即席食品工業協会の吉井巧専務理事の5人が試食審査を行った結果、優勝は埼玉県の城西大学医療栄養学科1年の大澤幸之助さんが作った「イカスミインスタントリゾット」に決定しました。

大澤さんは「調理の手間をできるだけ省き、すでに味が付いているカップめんや市販のイカスミソースを使うなどして、簡単にできて本格的な味になるように工夫しました。味と時短には自信があったのですが、正直、優勝できるとは思っていませんでした」と優勝の感想を語りました。

審査講評では、「全体的に味が整っていてアイデアも豊富。インスタ映えする盛り付け等々、素晴らしい出来でした。手際も良く、市販品を使うなど様々な工夫が見受けられました。インスタントラーメンはおいしくて安全で安価で手軽で保存性の高い食品を目指して大変な苦勞の末に生み出されたものです。今回はこの原点に帰り、15分という調理時間を設定したところ、様々な時短の工夫がこらされていました。今回の経験を生かし、皆さんが今後長く食に携わっていく中で、工夫を続けていっていただきたい」と締めくくりました。

受賞レシピ

優勝 「イカスミインスタントリゾット」

大澤 幸之助 (おおさわ・こうのすけ) さん 城西大学 医療栄養学科 1年 / 埼玉県



【優勝のコメント】 麺を砕いてリゾット風にするのは面白そうだと思います、過去のコンテストの作品にもあまりなかったもので、チャレンジしてみました。できるだけ簡単に作りたかったので、調理に凝らずに手間を省くことを考え、“炒めて、切って、チンするだけ”を実現。玉ねぎをレンジでチンしたり、最初にイカをバターで炒め、その風味を活かすためにフライパンを洗わないでそのまま次の調理に使ったり、すでに味が付いているカップめんや市販のイカスミソースを使うなどして、時短と本格的な味が両立するよう工夫しました。イカスミリゾットを円柱状に成型するときも、金属製の型がない家庭でもできるように、カップめんの容器を切って型の代用にしました。料理をすることが好きで得意なので、将来は“調理師レベルの料理ができる管理栄養士”になりたいと思っています。

【料理の PR】 シーフードの味がイカスミソースと合わさり、お店のような本格的なリゾットに！また、容器を型の代わりに使えるので飾り付けも簡単。

【材料 (2人分)】 カップめん (シーフード味) 1個 / たまねぎ 1/4 個 / イカスミソース 100g / イカ 35g / 酒 15g / バター 4g / トマトソース [トマト缶 200g / オリーブオイル 12g] / アイオリソース [マヨネーズ 12g / にんにく 1/2 個 / オリーブオイル 12g]

【作り方 / 調理時間 (2人分)】 ①それぞれの具材を切っていく。イカは一口大、にんにくは半分に切り、中の芽を取り除き、玉ねぎはみじん切りにしてラップをし、電子レンジで2分加熱しておく ②フライパンにイカ、酒、バターを入れ、色が変わるまで炒める ③トマトソースを作る。違うフライパンにトマト缶とオリーブオイルを入れ、水を飛ばしていく ④リゾットを作る。②の炒め終えたイカを別のパッドに移し、そのフライパンのまま水、イカスミソース、砕いたインスタントラーメンに加熱しておいた玉ねぎを入れ、3分間火を通す ⑤アイオリソースを作る。豆ボウルにマヨネーズ、オリーブオイル、すりおろしたニンニクを入れ混ぜる ⑥水皿に③と⑤のソースを敷き、④のリゾットを円柱状に整形し、盛り、最後にパセリを散らし出来上がり (円柱状の型がなければインスタントラーメンのスチロール製の容器の真ん中あたりを切り出し型とする)

【審査員のコメント】

- インスタントラーメンを使用してリゾット風、しかもイカスミを使用して調理した点が評価できる。
- イカスミの濃厚さが口いっぱいに広がる大変おいしい作品。15分でこのような絶品が生まれることに感動した。
- 時短かつ洒落た一皿で、2種のソースとともに味わい方を好みで選べるのが楽しみにつながった。
- 口に入れた時の楽しさとインパクトが素晴らしい。15分でここまでのクオリティを出せたのがすごい。

準優勝 「新食感フワフワ茶碗蒸しラーメン」

田中 亜実 (たなか・あみ) さん 兵庫栄養調理製菓専門学校 栄養士科 2年 / 兵庫県



【準優勝のコメント】誰も見たことがないような料理ができたらいいなと思って考えた料理です。また、誰でも簡単に作れるように、食材は全部、近所のスーパーで手に入り、家庭の冷蔵庫にいつも入っているようなものしか使っていません。調理の手順を考えることで時短を図りました。ラーメンを作っている間にメレンゲも作り、あとは乗せて焼くだけ。焼いている間に洗い物までできます。将来は、食べることを通

していろんな人に笑顔になってもらえるようになりたいです。

【料理の PR】市販のしょうゆ味のインスタントラーメンに柚子コショウを加えることでより風味の深い味に仕上げ、スフレ状にしたメレンゲをのせることで見た目でも楽しめるように仕上げました。日本食のラーメンと茶碗蒸しを組み合わせ、まるやかで食べやすい大人な食感覚ラーメンになるように考えて作りました。

【材料 (2人分)】即席めん (しょうゆ味) 1個 / 鶏もも肉 100g / 三つ葉 4本分 / にんじん 20g / 柚子コショウ 小さじ 1/4 / 玉子 2個

【作り方 / 調理時間 (2人分)】※オーブンを 250℃ に予熱しておく ①鶏もも肉を 2cm 角に切る。三つ葉は 1cm 程に切る。にんじんは 2~3cm の細切りにする ②インスタントラーメンをパッケージの表示より 1~2分少ない時間 (麺がほぐれる程) で作り (添付スープも入れておく)、麺だけを先に盛りつける ③鍋に残った汁に鶏肉とにんじんを加えて火を通し、柚子コショウを溶き入れる ④玉子を卵黄と卵白に分けて卵白はメレンゲ状にする ⑤②の容器に③の具材を加え三つ葉を散らす ⑥⑤に、③の汁を 7~8 分目まで加える ⑦④のメレンゲに卵黄を加え混ぜる。⑥の上に泡をつぶさないようにのせる ⑧予熱したオーブンで 4~5 分焼きあげ、出来上がり

【審査員のコメント】

- メレンゲを洋風のパイに見立てたアイデアと盛り付けの良さ、崩して食べるワクワク感などが楽しめる作品。
- 見た目もかわいらしく、かつおいしそうで、ラーメンの新しい食べ方を提案してくれた。
- 見た目のインパクトと、ほっとする味わいのバランスが良かった。
- ラーメンによく使われる玉子という食材を新しい形で見せてくれたのがとても良かった。

日本栄養士会特別賞 「新感覚！ホットスムージーラーメン」

永井 知里 (ながい・ちさと) さん 福岡県立久留米筑水高等学校 食物調理科 3年 / 福岡県



【料理の PR】緑黄色野菜をたくさん使用しているため、ビタミン豊富です。2人分で、1人分のスープの素しか使われていないので、やさしい味で、最後まで飲みほせるスープになっています。見た目のインパクトもあり、スムージー風に仕上げたスープは新感覚で目にも楽しめるラーメンです。コンビニで購入できる茹で玉子やサラダチキンを使い、時短で、誰でも簡単に作れておいしいです。

【材料 (2人分)】即席めん (塩味) 2個 / ほうれん草 100g / ブロccoli 60g / ジャがいも 50g / セロリ 40g / 白ねぎ 10g / コーン 15g / 茹で玉子 1個 / サラダチキン 4切 / ミニトマト 2個 / レモンスライス 2枚 / レモン汁 適量 / コショウ 少々 / 白ワイン 少々

【作り方 / 調理時間 (2人分) 15分】①ジャがいもは薄いいちょう切り、ほうれん草はざく切り、ブロッコリーは茎とふさに分け、ふさは一口大、茎は薄く切る。セロリも薄くスライスしておく ②ジャがいも→ブロッコリー→ほうれん草→ミニトマトの順に茹で、トマトは皮をむく ③白ねぎは白髪ねぎにして、水にさらしておく ④麺を多めの湯で 2分 45秒程茹でる (固さは好みで) ⑤ほうれん草、セロリ、ブロッコリー (茎だけ)、ジャがいも、お湯 (400ml) をミキサーにかける。鍋に戻し、温めて、白ワイン、添付スープ (1袋) を加える ⑥器に麺を盛

り、⑤をかけて、コーン、茹で玉子（半分）、サラダチキン（2切）、ミニトマト、レモンスライスを盛り、上に白髪ねぎをのせる ⑦レモン汁をたらし、コショウを振りかけ出来上がり

「栄養と料理」賞 「全粒粉ラーメンの生春巻 with 柚子しおスープ」

矢野 可純（やの・かすみ）さん 名古屋女子大学 食物栄養学科 2年／愛知県



【料理のPR】日本で誕生したインスタントラーメンが、たった15分でエスニック料理に変身する料理です。そして、日本人に不足しがちな野菜を生春巻で巻くことにより、手軽に食べられるようにしました。また、野菜をたっぷり取り入れることで、彩りが良くなるだけでなく、ミネラルやビタミン、食物繊維も摂取することができます。

【材料（2人分）】即席めん（柚子しお味）1個／にんじん35g／きゅうり60g／鶏フレーク70g（1缶）／サニーレタス70g（春巻の中30g、付け合わせ40g）／スイートチリソース 適量／乾燥パクチー 適量／ライスペーパー60g（直径22cm、6枚）

【作り方／調理時間（2人分）】〈生春巻〉①フライパンと鍋に水を入れ、火をつける ②きゅうり、にんじんを細切りにする。鶏フレークをほぐす ③②の切った材料を3等分にする ④鍋のお湯が沸いたら麺を入れ、2分30秒茹でる ⑤スイートチリソースをタレ皿に入れる。サニーレタスを手でちぎり、皿に盛る ⑥④の麺が茹で終わったら冷水で洗い3等分にする ⑦①のフライパンの水が沸騰したら、火を消す ⑧ライスペーパーを⑦のフライパンで戻し、縦に置いたまな板に縦に2枚置く。麺→きゅうりとにんじん→鶏フレークとサニーレタスの順に巻いていく。これを3本作る ⑨巻いた春巻を斜めに切り、皿に盛り付ける 〈スープ〉①鍋に水（450ml）、ラーメンの液体スープを入れる ②スープ椀に乾燥パクチーを入れる ③①の鍋のお湯が沸いたら②のスープ椀によそう

日本即席食品工業協会賞 「栄養満点タコボール〜カリッとチキン風味〜」

石塚 健登（いしづか・けんと）さん 東海学園大学 管理栄養学科 3年／愛知県



【料理のPR】味付き即席めんをパン粉代わりに生かし、幅広い年齢層が健康的に食を楽しめ、なおかつ簡単で冷めてもおいしいレシピを考えました。はんぺんに含まれている良質なタンパク質にタウリンが豊富なタコを加え、油と合わせることで吸収率を高めました。はんぺんを使用することで中はフワフワ、麺の衣で外はカリカリに仕上がります。主菜としてだけでなく、お弁当やおやつ、おつまみにも活用できる万能レシピです。また、ポリ袋に入れて混ぜるだけなので、小さなお子様でも楽しくお手伝いができ、食育

にもつながります。

【材料（2人分）】味付き即席めん（鶏ガラ味）1個／はんぺん2枚／茹でタコ（生食用）90g／刻みネギ26g／玉子1個／片栗粉10g／薄力粉 適量／揚げ油 適量

【作り方／調理時間（2人分）】①麺は袋の中で粉々に潰す ②タコは0.5cm角に切る ③ポリ袋にはんぺんと切ったタコ、片栗粉を入れ、はんぺんがなめらかになるまで揉み、ネギを加えて合わせる ④お好みの大きさに丸めて薄力粉、溶き卵、①の麺を順につけて5〜8分ほど中火で揚げて出来上がり

※その他、入賞作品は、2月下旬に協会WEBサイトに公開予定。

参考資料) 時短レシピあれこれ

ネットのレシピサイトでも“時短”がトレンド

何かと忙しい現代社会を反映し、今人気のレシピサイトでも時短料理が数多く紹介され、利用されています。



■ インスタントラーメンナビ
 一般社団法人日本即席食品工業協会サイト
 コンクール受賞レシピ他 330 品
<http://www.instantramen.or.jp/index.html>



■ クックパッド
 「インスタントラーメン×時短」
 115 品 (2019 年 2 月 12 日現在)
[https://cookpad.com/search/インスタントラーメン %E3%80%80 時短?purpose=時短](https://cookpad.com/search/インスタントラーメン%E3%80%80時短?purpose=時短)



■ Nadia
 「インスタントラーメン×10分以内」の人気レシピ
 11 品 https://oceans-nadia.com/search?type=&q=インスタントラーメン&sort=pop&r_time=10



■ 楽天レシピ
 インスタントラーメンの簡単レシピ人気ランキング
 ベスト 20 <https://recipe.rakuten.co.jp/category/13-109-110/simple/>

栄養士さんが考えた高齢者の低栄養防止と働く女性向け 簡単“時短”レシピ

日本即席食品工業協会では、毎年全国各地で開催される「インスタントラーメン『健康と栄養』セミナー」（主催：各都道府県栄養士会・日本栄養士会）を後援しています。その栄養士さんたちが案出した簡単ヘルシーな時短レシピの一部を紹介します。

横須賀カレーラーメン 神奈川県栄養士会

●材料(1人前) 即席めん(しょうゆ味)1袋/湯/サラダチキン 1/2枚(50g)/炒め用ミックス野菜 1/2袋(150g)/油 適量/カレー粉小さじ1/カットわかめ小さじ1弱

●作り方 ①サラダチキンは食べやすい大きさにほぐしておく ②カットわかめは水で戻して、しっかりと水気を切っておく ③鍋に油をひいて野菜を炒める ④野菜に火が通ったら、サラダチキンを加えて混ぜ合わせる ⑤④の鍋に分量の湯を加え、沸騰したら野菜をよせて、即席めんを入れる ⑥添付スープとカレー粉を加え、混ぜ合わせて、煮込む ⑦器にめん、野菜を盛り、②のわかめをのせる



カルボナーラ風ラーメン 神奈川県栄養士会

●材料(1人前) 即席めん(とんこつ味)1袋/湯/ベーコン 2枚/しめじ 1/2パック/まいたけ 1/2パック/小ねぎ 1本/粉チーズ適量/温泉卵 1個【温泉卵の作り方】①耐熱のマグカップに卵を割り入れる ②楊枝等で卵黄を一刺しする ③卵の表面を覆う量の水を入れる ④電子レンジ(500W)で1分加熱する

●作り方 ①セーコンは1cm幅に切る ②しめじは根元を切って小房に分け、まいたけは食べやすい大きさにほぐし、小ねぎは小口切りにする ③鍋に分量の湯を入れて、即席めん・ベーコン・しめじ・まいたけを茹でる ④添付スープを加え、混ぜ合わせたら、湯切りする ⑤④を皿に盛り、粉チーズをまんべんなく振りかける ⑥⑤に温泉卵をのせ、小ねぎをふりかける



即席めん(しょうゆ味)で酸辣湯麺 山形県栄養士会

●材料(1人前) 即席めん(しょうゆ味)1袋/トマト 35g/長ネギ 25g/小松菜 20g/豆腐 60g又は薄切り高野豆腐 3g/細切りきくらげ/かにかま 2本=16g/卵1個/ごま油又はラー油/酢大さじ2=30cc/片栗粉小さじ1=3g

●作り方 ①セロリは斜め切り、ズッキーニは半月切り、トマトはざく切りにする ②チーズは1/8に切り、さらにざく切りにする ③鍋に分量の水を入れ、沸騰したら、セロリとズッキーニを入れて煮込む ④添付スープとトマトジュースを入れ、沸騰したら、ラーメンを入れて煮込む ⑤さらに沸騰したらトマトとチーズを入れてひと煮たちしたら出来上がり



即席めん（しお味）でパエリア風 山形県栄養士会

●材料(1人前) 即席めん(塩味)1袋/鶏もも肉細切れ 50g/有頭エビ(アルゼンチンエビ又はアカザエビ)1尾/殻付きあさり 6個/ピーマン 40g/赤パプリカ又は赤ピーマン 30g/しめじ 40g

●作り方 ①深めのフライパンで鶏肉を焼き付け、湯 400cc、インスタントラーメン、あさり、有頭えびを入れてふたをして2分煮る ②めんをほぐし、ピーマン、赤パプリカ又は赤ピーマン、しめじ、スープ半分を加えて、1分煮る ③ふたを開けて水分を飛ばす。フライパンの底が少し焦げるくらいが美味しい。



トマトちゃんぽん 長崎県栄養士会

●材料(1人前) 即席めん(とんこつ味)1袋/豚肉(薄切り、細切れ 1.5cm幅に切る)20g/サラダ油(添付調味オイルでも可)1cc/にんにく(チューブ入り)0.5g/はんぺん 10g/もやし 30g/キャベツ(短冊切)40g/人参(短冊切)40g/ピーマン(千切り)10g/キノコ類(しめじ、エノキ)10g/トマトジュース

●作り方 ①麺を 500ccのお湯で固ゆでにし、茹で汁を取っておく ②豚肉をにんにくでまぶし、添付調味オイルかサラダ油で炒め野菜を炒める(かたい順に) ③200ccの茹で汁を入れ野菜を煮る ④沸騰したらトマトジュースを入れ、添付スープを入れ、味をととのえる ⑤①を④に入れて少し煮てもよいし、①を器にいれておき④を入れてもよい



そばめし 長崎県栄養士会

●材料(1人前) 即席めん(味付け麺)1袋/添付スープ2袋/水/1600ml/セロリ 160g(1.5本)/ズッキーニ 160g(約1本)/カマンベールチーズ 120g(約1箱)/トマトジュース 400ml/トマト 160g(中1個)

●作り方 ①麺は袋を開封しないままで、めん棒等でたたき麺を細かくする。つぶした麺はひたひたのお湯で戻す(かために) ②フライパンを温めマヨネーズを入れ、具を炒める ③飯を②に入れ炒める。その中に①を入れ合わせる ④調味料を加え、味を調える



■「一般社団法人 日本即席食品工業協会」について

即席めん等の品質の向上または企業の合理化を通じて、国民食糧の確保と食生活の改善合理化に資し、あわせ員相互の連携強調と、その健全な発展を図ることを目的としています。インスタントラーメンがいつの時代も皆様に愛されるよう、即席めんのJASに関する業務、品質表示基準に基づく表示に関する業務、食育推進のための広報活動などの活動を行っています。

●日本即席食品工業協会 公式サイト⇒ <http://www.instantramen.or.jp/index.html>