日本自慢のお味噌で肉じゃが

福島 伊津美さん 作品

コンセプトの実現／エピソード

普通の肉じゃがの味付けにお味噌をプラスして、日本伝統のお味噌を世界の皆様に知って欲しいと思います。 心も身体も健やかになるお味噌をアスリートの方に味わっていただきたいです。 ほっこりとする家庭の味です。

調理時のひと工夫

お肉やじゃがいも、玉ねぎなどお野菜もふんだんに使って、だし汁、酒、砂糖、お味噌、みりん、醤油で味付けします。

一緒に食べたいアスリートや食べてほしいアスリート

スケボーで有名なLacey Baker選手と食べてみたいです。 世界的に有名な方々に日本伝統の味を知って頂きたいと思います。

アスリートへの応援メッセージ

美味しい日本のごはんを食べて活躍されることを願っています!!

夏バテ防止▯アスリートそうめん

西村 陽子さん 作品

コンセプトの実現／エピソード

オリンピックで初めて日本を訪れた外国人選手、湿度の高い猛暑の中、本番に向けて体を動かしてる日本人選手。 ベストコンディションで毎日を過ごせるように、体に良いものを詰め込んで、喉ごしの良いそうめんを考えました。

調理時のひと工夫

良質なタンパク質を含む枝豆、リコピンたっぷりのトマトジュース、抗疲労作用のある鶏肉、抗酸化作用の効果があるブロッコリー&オリーブオイル&鮭、強壮強精の長芋、疲労回復、殺菌、防臭作用の梅干し、腸内の善玉菌を増やし整腸効果、血中コレステロール値を下げる効果のオクラ、鉄分の働きを助けて貧血予防、体内の有毒物質を排出する効果のそうめんを使いました。

一緒に食べたいアスリートや食べてほしいアスリート

バスケットボールの八村 塁選手
今、注目の選手だから頑張って欲しいです

アスリートへの応援メッセージ

7年間準備してきた成果を思い切りぶつけて下さい

東京の鰻と福島のパワーキュウリを使用したうざく。

坂口 幸子さん 作品

コンセプトの実現／エピソード

うなぎはアミノ酸が豊富で 夏バテ解消の疲労回復の効果以外にも、視力の低下や皮膚などを健康に維持する美容効果、脳卒中の予防、口内炎、丈夫な骨の維持、高血圧の予防などさまざまな効果があります。しかも低カロリー。体重コントロールしている選手には、ボディーガードともいえる食品です。 うざくに加えるキュウリには福島ブランドのパワーキュウリを。真夏のこの時期全国生産1位、旬を迎えるこのキュウリは栄養も水分も蓄えて、選手をおもてなししてくれる事間違いないです。安心、安全の福島ブランドを、世界に発信していきたいです。 オリンピック開催時8月2日は土用の丑の日。まさに鰻日和を迎えます。

調理時のひと工夫

酷暑の中戦うアスリートは、時に食欲不振にもなりますが、鰻のタレの香りは食欲増進効果が期待出来ます。 またタレには少しのお酢を加えております。 お酢には、身体の疲労回復効果があります。美味しく身体のメンテナンスをテーマに、選手をサポートさせていただきたいです。

一緒に食べたいアスリートや食べてほしいアスリート

ゴルフ タイガーウッズ 2019年マスターズ レジェンド復活に涙が出て来ました。決して若くはないけれど、栄養価の高い鰻と疲労回復効果が期待出来るお酢の相乗効果で4日間駆け抜けて欲しいです。テニス 大坂なおみ 初めてオリンピック。緊張もあると思います。鰻は東京下町の名産です。江戸っ子根性と義理人情で、頂点に登り詰めて欲しいです。

アスリートへの応援メッセージ

日本の伝統や文化に是非興味を持って東京オリンピックに来て下さい。 他人を、尊び、平和を愛し、調和と思いやりを忘れない心が今の日本を作りました。 選手や関係者の方々、観戦や観光にいらっしゃいます方々、皆様にお会いできます事を心から楽しみにしています。 全世界の方々と調和と誠実な心で東京オリンピックを、大成功出来るよう、心から願っております。

ヨーグルトゼリーのいちごソースがけ

戸塚 美致さん 作品

コンセプトの実現／エピソード

わが家では、母から教わった夏のレシピがあります。 食欲がなくなるほど、暑いときに、口あたりのよいゼリーで、栄養補給します。 オリンピック選手の皆さまにも、さわやかなゼリーを楽しんで、勝ってほしいです。 応援しています。

調理時のひと工夫

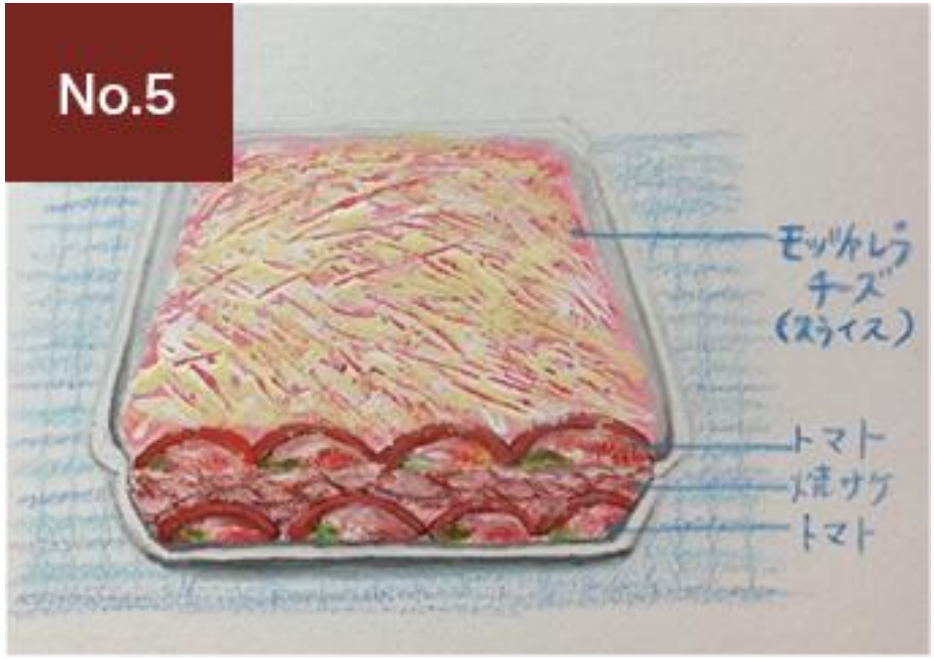
コラーゲンはタンパク質の一種で、お肌にも骨や筋肉にも、とてもよいものです。 ヨーグルトも、さわやかな酸味があり、カルシウムをとることができます。滋養豊富な「くるみ」と、ビタミンCのある「柚子の砂糖漬け」、そして、わが家で栽培している、スペアミントの葉を添えました。 日本でとりわけおいしく栽培されている「いちご」のソースをかければ、とてもおいしくなります。

一緒に食べたいアスリートや食べてほしいアスリート

セーリング470級の、吉田愛選手と、吉岡美帆選手です。 明るくて元気なふたりが、潮風に吹かれて、海をかけていくのが、とても素敵で、あこがれています。 ぜひ、このヨーグルトゼリーで、金メダルをとってほしいです。

アスリートへの応援メッセージ

東京オリンピック2020が決まったときから、ずっとこの2020年を待っていました。 まだまだ小学生だった、小さなアスリートが、東京2020をめざしているのを、楽しみにしていました。 わたし自身も家族も、この5年間、いろいろなことがありましたけれど、オリンピックを励みにしてきました。
つらい練習や厳しい勝負はあると思いますが、力を出し切って、すばらしいスポーツを見せてくれて、かけがえのない人生の１ページを刻んでくれることを、期待して、応援しています。



すべてのアスリートの方のための ユニバーサルデザインメニュー ～筋肉回復・オメガ3脂肪酸たっぷり！～ 「ユニバーサル★サーモン」

栗原 穂香さん 作品

コンセプトの実現／エピソード

「ユニバーサルデザイン」の考え方を、メニューに取り入れました。 すべてのアスリートのため、年齢、性別、身体状況（食欲のない時、疲れて咀嚼したくない時、虫歯など歯の痛みがある時、顎の痛みがある時等）に関わらず、誰もが食べられる、柔らかくて温かい、栄養満点のメニューで、スムーズな栄養補給を促進します。 また、海外輸入品が市場に多く出回る昨今、外国産サーモンに負けじと、全国各地で誕生しているのが「ご当地サーモン」。自治体が企業等と連携して生み出したサーモンのブランドは全国で50種類を超えているといいます。福島産サーモンをはじめ、「ご当地サーモン」を使用し、日本の新しい食文化をアピールしたいです。

調理時のひと工夫

琺瑯等の耐熱皿の上に、スライスしたトマトを並べ、その上に加熱調理済みのサーモンを手でほぐし敷き詰めます。更にその上にトマトを並べて、スライスチーズ（モッツァレラチーズ）を上から全体的に散らします。トースターで5分焼いて、チーズ部分がほんのりきつね色になったら完成！味付け不要の、素材の味を活かした簡単メニューです。 カルシウム豊富なチーズが、抗酸化作用により身体の調子を整えるリコピンを含んだトマトと、オメガ3脂肪酸たっぷりで、筋肉回復効果のあるサーモンにからみ、疲労が蓄積した身体状況であっても、スルスルと口の中に入っていきます。

一緒に食べたいアスリートや食べてほしいアスリート

野球：大谷翔平選手（五輪に出場される場合） サーモンの筋肉回復効果で、復帰後の疲労蓄積を解消して、二刀流で世界中の人に笑顔を与えていただきたい！ （私も大学職員とイラストレーターの「二刀流」をしており、大谷選手を尊敬しています。） テニス：錦織圭選手 サーモンの筋肉回復効果で、ハードな試合を乗り切って欲しい！ （私は、学生時代テニス経験があり、インパクトの際に、歯の食い縛りがあると体感したため、特にテニス選手等に食べていただきたいです。）

アスリートへの応援メッセージ

ユニバーサルデザインの考え方を取り入れた、すべてのアスリートのためのメニュー「ユニバーサル★サーモン」ぜひ食べてください！疲れた身体でも、スムーズな栄養補給が可能です。筋肉回復、抗酸化作用で身体の調子を整えていただき、オンリーワンのプレーをして、世界中の人達を笑顔にしてください！

焼きおにぎり

茂木 夏央里さん 作品

コンセプトの実現／エピソード

私のおもてなし料理は「焼きおにぎり」です。 鰹節でとった出汁と醤油、みりん、酒で炊いたご飯をおにぎりにして醤油を塗って焼くという少し手の込んだ料理です。 家族はもちろん友人や親戚、食べた方全員が美味しい！と感動してくれます。 美味しい日本のお米と、出汁、調味料を使って作った焼きおにぎりを選手の方に食べていただけたらと思い応募しました。

調理時のひと工夫

出汁や醤油の香ばしい香りでリラックスしていただけたらと思います。次のパフォーマンスのためのひと休みの時に食べていただけると嬉しいです。 材料（12個）：お米３合、削り節（かつお節）２０ｇ、水６００ｃｃ、醤油大さじ２・１／２、みりん大さじ２、酒大さじ２、水少量、醤油（塗る用）少量 作り方： 1. お米は洗米してザルにあけ、30分から１時間おく。 2. 出汁をつくる。鍋に水を入れて沸騰させ、火を止めて鰹節を一気に加えたら沈むまで約２分おく。ペーパーなどをしいたザルで静かにこして冷ます。 3. 2.に醤油、みりん、酒を加える。６００ｃｃになるように水で調整する。 4. 鍋に1.と3.を入れて蓋をして熱し、ひと煮たちさせて弱火にし約１５分炊く。炊き上がったら火を止めて約１５分蓋をしたまま蒸らす。 5. 80ｇのおにぎりにしてフライパンに乗せて焼き、仕上げに醤油を少量ぬって香ばしく焼いたら出来上がり。（ご飯に味がついてるので醤油は少しで大丈夫です）

一緒に食べたいアスリートや食べてほしいアスリート

炭水化物であるご飯は、体力の消耗が激しいアスリート選手のパフォーマンス後に食べていただけたらと思います。

アスリートへの応援メッセージ

美味しいご飯は幸せな気持ちになります。日々の緊張をこの焼きおにぎりで少しでもほぐしてもらえると嬉しいです。

No.7

フィッシュソーセージと夏野菜たっぷりのコンソメスープ

K･Kさん 作品

コンセプトの実現／エピソード

中・高と水泳をやっていました。一日泳いでいると身体が冷えるので、温かいスープが美味しかったです。ですので、スープを作ろうと思いました。具材は消化がよくて日本で考案されたというフィッシュソーセージと季節感のある夏野菜を選びました。東京にも八丈オクラや練馬のねりまめなど素敵な夏野菜がたくさんありますよね。せっかくの東京五輪なので東京や日本を感じてもらえたらと思います。また器のパプリカも食べられます。スープと一緒にかじっていっても面白いですし、スープのあとにナイフで切って温野菜サラダのようにしても食べられます。日頃ストイックに練習に励んでいるアスリートたちに自由に楽しんで食べてもらえたらと思います。

調理時のひと工夫

疲れた身体には肉よりも消化吸収がよくて栄養価の高いフィッシュソーセージの方がよいのではと考え、フィッシュソーセージを使用しました。野菜は食べやすいように食感が残る程度に小さめに切ってあります。器のパプリカは別調理で柔らかく蒸してあります。

一緒に食べたいアスリートや食べてほしいアスリート

水泳をやっていたので水泳の選手に食べてもらいたいです。

アスリートへの応援メッセージ

オリンピックに出場していること自体が凄いことだと思います。自分と支えてくれている方々を誇りに　その先の夢を目指して頑張ってください。

No.8

疲労回復！食欲増進！
がんばっぺ飯！カツオの揚げ浸し

みよちゃんとムスメ達さん 作品

コンセプトの実現／エピソード

福島県いわき市の郷土料理で小さい頃から大好きでした。白メシが何杯でもいけます！ 競技や練習で疲れたカラダの疲労回復に、真夏の暑さや緊張の食欲不振を吹き飛ばす美味しい食事である事間違い無し！です。 私もこのカツオの揚げ浸しを食べて、生まれ育ったいわきの海を思い出します。 選手の皆さんにも、美味しいカツオの揚げ浸しを食べて頂いて、戻ってきたいわきの海の味を支援のお礼とともに伝えたいです。

調理時のひと工夫

生姜と醤油のタレがしみた、揚げたカツオと玉ねぎが食欲をそそります！ 東北地方特有の濃いめの味付けが、熱中症の予防に効果的。 彩りと栄養のバランスを考えたピーマンとニンジンを加えれば五輪カラーになり、楽しく食べていただけると思います。

一緒に食べたいアスリートや食べてほしいアスリート

「パラ柔道：半谷 静香選手」いわき市出身なので、懐かし味で応援したい！
「テニス：大坂 なおみ選手」普段は海外で生活しているので、日本の味でスタミナをつけて頑張ってもらいたい！

アスリートへの応援メッセージ

東日本大震災の後、たくさんのアスリートのみなさんが被災地に来てくださり、励ましてくれました。 たくさんの支援により、元気と勇気をいただきました。ありがとうございました！ 今度は、このがんばっぺ飯！カツオの揚げ浸しを食べていただき、みんながんばっぺ！！

技芸上達祈願おそうめん「アスリートだってさっぱり食べたい」

沙 和花さん 作品

コンセプトの実現／エピソード

日本の夏の伝統行事に七夕があります。最近では恋愛の象徴のようになっている行事ですが、本来は技芸上達、勤労を対象にした行事でした。裁縫上達祈願でもあったことから、糸に見立てた素麺をいただくのが習わしです。日本式の祈りを込める御食事を楽しんで頂けましたら嬉しいです。2020年8月25日が旧歴の7月7日にあたり、丁度オリンピックの最中です。 日本には様々な伝統行事があります。古来より、それぞれの行事に思いを込めて「行事食」を頂くのを習わしとしてきました。季節ごとの旬のものを頂くことで神聖な身体になる伝統的な健康法でもあります。

調理時のひと工夫

茹でた素麺に、素揚げした夏野菜と衣をつけて揚げたささ身をのせ、薬味（生姜と茗荷）と麺つゆをまわし掛けたメニューです。 素麺は幼児から老人までが食べられる身体への負担の少ない食べ物です。それは練習・試合で疲れたアスリートにも優しい食べ物となるでしょう。そして、身体のほてりを冷ます作用がある夏野菜「茄子」「ゴーヤ」「プチトマト」「甘長唐辛子」、良質なたんぱく質である「ささ身」を油で揚げることで、疲労した身体を癒し、元気づけてくれることでしょう。日本の暑い夏、のど越しよく食べやすい素麺を海外の選手にもぜひ体験して欲しいです。

一緒に食べたいアスリートや食べてほしいアスリート

バトミントンの桃田賢人選手、山口茜選手、奥原希望選手です。バトミントンは繊細な技、強靭な肉体、粘り強い精神力、知的な戦略を必用とする日本人の特性を生かせる競技だと思います。どの競技も興味深々、応援する気満々ですが、バトミントンは特に金メダルをも期待できるので、より楽しみです。

アスリートへの応援メッセージ

世界中から集まって下さるアスリートの方々、日本のお素麺を食べてオリンピック頑張って下さい。応援しています。

ゴールドいももち

チームいも子さん 作品

コンセプトの実現／エピソード

世界中で食べられているじゃがいもの日本ならではの食べ方を紹介したい。東京では、日本古来のじゃがいも「おいねのつるいも」が今でも東京都檜原村で作られている。東京産のじゃがいもを味わってもらう。また、海苔は東京の大森が、「海苔の養殖発祥の地」である。東京湾産の「色良し、味良し、香り良し」の海苔を使いたい。 いももちは、北海道の郷土料理であり、主食やおやつとして食べられていた。今では東京でも、居酒屋の鉄板メニューである。じゃがいものもちもちっとする食感を楽しんでもらいたい。 形を今大会のメダルのようにし、食べる前に、金メダルを取った時のように、メダルをかじったり、キスしたりして写真を撮ってもらい、オリンピックに参加したことを楽しんでほしい。また、SNSに選手が撮った写真を投稿し、拡散されることで、世界に今回のオリンピックや日本の食文化を広めたいと思う。

調理時のひと工夫

じゃがいもをマッシュし、中に世界で食べられているチーズをいれて、形をメダルのようにして揚げる。たれはバター醤油に砂糖をいれて甘辛い味にする。海苔は食べるときに巻きながら食べる。日本人が好きなバター醤油をかけたいももちのように甘辛い味を世界の人にも堪能してもらいたい。 じゃがいもはビタミンCを多く含み、体の免疫力を高める。加熱で失われやすいビタミンCをじゃがいもに含まれるでんぷんによって守ることができる。また、むくみなどに効果的なカリウム、疲労回復を助けるビタミンB1など多くの栄養を持つ優秀な食材である。 海苔は、海の野菜といわれるぐらい多くの成分、特に必須アミノ酸を含んでいる。そして、日本料理に代表されるうまみ成分のグルタミン酸、イノシン酸、グァニル酸が入っている海苔を味わってほしいと思う。

一緒に食べたいアスリートや食べてほしいアスリート

男子クライミング選手の楢崎選手や藤井選手、土肥選手。女子の野中選手や野口選手、伊藤選手。いももちを食べて、粘り強く壁を登ってほしい。

アスリートへの応援メッセージ

世界中で食べられているじゃがいもの、いももちを一度食べてみてください。いももちを食べて、金メダル目指して頑張ってください！！

素材の旨味を存分に！イカ飯

栗山 真瑠さん 作品

コンセプトの実現／エピソード

見た目のインパクトのみならず、イカの旨味が日本ならではの餅米に染み込み、鰹だしとの絶妙な組み合わせを楽しめる、北海道の郷土料理です。オリンピックという場を通じて、歴史の深い地方の料理の奥深さを、国内外の選手の方々に知っていただきたいです。

調理時のひと工夫

米を炊くときに、イカの肝と酒を入れるのがポイントです。餅米がより深みのある味わいになります。餅米は腹持ちがよく、イカは脂質が低く良質なたんぱく質が豊富であることもアスリートの身体に優しいポイントです。

一緒に食べたいアスリートや食べてほしいアスリート

体操:内村航平選手 チョコレートばかり食べてないで日本の食の良さを知って欲しい！(笑)

アスリートへの応援メッセージ

初めて食べてもどこか懐かしい、ほっこりする味わいで、緊張をほぐして日本を食を通じて満喫してほしいです！

たった30秒でホテル朝食「特濃ヴィシソワーズ」

荒井 健治さん 作品

コンセプトの実現／エピソード

暑さで食欲減退…なんていうことありますよね？アスリートは短時間でバランスのとれた食事を口にする必要があります。 しかし、ヘルシーは大前提ではありますが、糖質摂取も必要だと考えます。忙しい朝の時間を妨げず、簡単に冷製スープをおいしく楽しく食べて欲しい…。そんな思いから考えたレシピです。日本の代表的な定番食材の掛け合わせで超絶品ヴィシソワーズを生み出しましたのでどうぞお試しください。

調理時のひと工夫

明治「エッセルスーパーカップ超バニラ(200ml)」と味の素「クノール じゃがいものポタージュ(52.2ｇ)」をグラスの中に入れて混ぜるだけ！

一緒に食べたいアスリートや食べてほしいアスリート

カヌー日本代表・羽根田卓也さんに食べていただきたいです。

アスリートへの応援メッセージ

一緒に頑張りましょう！応援しています！

栄養満点！納豆おやき
～Never give up! ～

池田 貴裕さん 作品

コンセプトの実現／エピソード

部活等で疲れて食欲が出ないとき、ご飯と栄養を摂れるよう母が工夫してくれた一品です。独身時代には活力の源に、結婚した今では妻も気に入り我が家に欠かせないものとなりました。 納豆は栄養満点で日本が世界に誇るスーパーフードですが、やはりあの匂いや触感がダメと苦手な外国人が多く大変勿体無いと感じていました。ですがこの食べ方なら独特の匂いやネバネバ感も和らぎ、「意外とイケる！」とテーブルで盛り上がること間違いなし。また、納豆は茨城など被災地で多く作られています。〝ネバー〝ギブアップ！ということで、選手たちを応援する気持ちは勿論、被災地を応援する気持ちも込めました。

調理時のひと工夫

まず納豆菌は腸内を酸性にして善玉菌にとって居心地よい環境にしてくれます。食物繊維も多く、腸内環境改善に貢献してくれます。しかしメチオニンというアミノ酸が少なめですが、この点はしらすから動物性たんぱく質を摂取することで補いました。 米と納豆という組み合わせにより、米のたんぱく質もしっかり筋肉作りに使えるようになります。 めんつゆにはイノシン酸がたっぷり含まれているので、相乗効果が期待できます。 最後に卵黄は栄養価が高く、ビタミンA、ビタミンD、ビタミンE、ミネラルではリン、鉄、亜鉛、セレンなどを摂取できます。 写真は大きく一枚で焼いたものですが、小さく焼いたりカットしたりして軽くつまむ形も良いと思います。

一緒に食べたいアスリートや食べてほしいアスリート

重量挙げの三宅宏実選手。約10年前になりますが、学生記者として全日本大会を取材していたときに試合会場でお見かけして話しかけたら、試合後にも関わらず大変和やかに対応してくださり、取材ノートにサインまでいただきました。以降ずっと応援しています。 納豆とお米の組み合わせは筋肉にも良いので、ぜひこのメニューを食べていただき、活躍をお願いします！

アスリートへの応援メッセージ

納豆おやきを食べて全力を尽くせるよう祈っています。ネバーギブアップ！

金沢名物「じぶ煮」

キッコーマン食品株式会社 金沢支店さん 作品

コンセプトの実現／エピソード

鴨肉（もしくは鶏肉）をそぎ切りにして小麦粉をまぶし、だし汁に醤油、砂糖、みりん、酒をあわせたもので鴨肉、麸（金沢特産の「すだれ麸」）、しいたけ、青菜（せりなど）を煮てできる。肉にまぶした粉がうまみを閉じ込めると同時に汁にとろみをつける。薬味はわさびを使う。 「治部煮（じぶに）」の名前の由来は諸説ありますが、フランス料理の「ジビエ」から来ているという話もあり、郷土料理でありながら、国際的なイベントにもピッタリなメニューかと考えました。

調理時のひと工夫

粉を肉にまぶすことでうまみを閉じ込め、だしに適度なとろみをつけます。また添える薬味にわさびを使うので、暑い季節でもサッパリと召し上がってもらえると思います。

一緒に食べたいアスリートや食べてほしいアスリート

バスケットボール　八村塁　選手。 同郷富山県出身として応援します。

アスリートへの応援メッセージ

プロスポーツとして、また、国家の威信を背負って、試合前のプレッシャーは想像できないほどのものがありますが、食事のときくらいは、リラックスして日本各地の美味しいものを召し上がっていただいて、「おいしい記憶」とともに、オリンピックを楽しんでいただきながら、記録に挑戦してもらえれば、と思います。頑張ってください。

No.15

から紅(くれない）のミネストローネ

フェリス女学院大学文学部日本語日本文学科
中世文学（谷知子）ゼミナールさん 作品

コンセプトの実現／エピソード

『百人一首』14番「ちはやふる　神代もきかず　龍田川　から紅に　水くくるとは」（在原業平）の和歌をモチーフにしたミネストローネを提案します。この和歌は、真っ赤な紅葉が川面に散って美しく染まった竜田川（奈良県）の風景を表現しています。『百人一首』は日本を代表する古典文学で、業平は子どもたちにも人気の歌人、平安時代のヒーローです。この和歌を、色とりどりの具が浮かぶ真っ赤なミネストローネで表現し、日本の秋の川をイメージさせました。具材はニンジン・ジャガイモなどの緑色以外の色鮮やかな野菜を使うことで紅や黄に染まった川を表現したいと思います。

調理時のひと工夫

色とりどりで、栄養たっぷり、かつ一度に大人数の量をつくることができるミネストローネです。十分煮込む料理なので、消化が良く、食中毒といったことも避けることができます。

一緒に食べたいアスリートや食べてほしいアスリート

身体が冷えないように配慮が必要な陸上選手に食べてほしいです。例えば、白井健三選手、ケンブリッジ飛鳥選手、ウサイン・ボルト選手と一緒に食べたいと願います。

アスリートへの応援メッセージ

業平が詠んだ和歌と日本の風景を楽しみながら、栄養満点のミネストローネを召し上がって、力を尽くしてください！

No.16

味噌ダレの冷やし中華

亀井 恵里さん 作品

コンセプトの実現／エピソード

日本特有の海外アレンジ日本料理の代表だ。写真は具材が揚げなす、揚げズッキーニ、錦糸卵（和食料理）、ハム、紅生姜、すりごま。タレは砂糖、黒酢、醤油、味噌を使っている（スポンサーのハムや醤油が使える。塩は使っていないが、日本の調味料の基礎さしすせそなども学んで欲しい。）カロリーを抑える場合は蒸しなす、蒸しズッキーニでもいい。

調理時のひと工夫

タレに味噌を入れることでなお日本らしさを感じる（できれば豆が大きめの味噌で）。お酢を使っているので日本の暑い夏もサッパリ美味しく乗り越えて欲しい。いろんな国の人がいるので、好きにトッピングして食べてもいい。野菜も火が通ってるので生の野菜を食べなれない国の人にも向いてるし、安全だ。

一緒に食べたいアスリートや食べてほしいアスリート

バドミントンの桃田賢斗選手、山口茜ちゃん。私がバドミントンをやっているので（かなり大人になってから）その競技に興味がある。特に茜ちゃんは鋭いツッコミがありそうで楽しそう。

アスリートへの応援メッセージ

さっぱり味噌ダレの冷やし中華を食べていい結果を出してください！

No.17

東北復興応援巻寿司 「奇跡の一本松」

川井 ゆかりさん 作品

コンセプトの実現／エピソード

東日本大震災後　東北へ物資を送るボランティア活動をしていました。 被災地の一つ岩手県陸前高田市。 7万本にも及ぶ高田松原は有名な景勝地でしたが、東日本大震災の津波によりそのほとんどが流されそして多くの被害があった場所です。 たった一本だけ残った松は被災地の希望の光として「奇跡の一本松」と呼ばれるようになりました。 今回2020東京オリンピックは、復興オリンピックでもあり、この巻寿司をとおして被災地へ心を寄せていただきたいと思いました。 デザインは、五輪の5色の輪に包まれた奇跡の一本松。世界中の方々からの頑張れ！というメッセージのメダルにしました。 東北の食材を使っております。

調理時のひと工夫

東京オリンピックの開催時期はとても暑い時期なので食欲が落ちてしまわないよう酢飯のメニューにしました。 酢飯は、疲労回復・食欲増進・便秘解消などアスリートにとって良いメニューだと思います。 また、具材は三陸産の昆布の佃煮・鰹のフレークなどを使って東北の海の食材も楽しんでいただきたいと思いました。

一緒に食べたいアスリートや食べてほしいアスリート

暑い中長距離を走るマラソン選手やサッカー選手など 酢飯パワーで疲労回復して体力をつけて欲しいです。 また見て食を楽しんでいただきたいです。

アスリートへの応援メッセージ

1964年10月東京オリンピックの時に私は産まれました。 今回2020年は私の考案したメニューを食べていただき アスリートの方々に元気に・明るく・最高のパフォーマンスをしていただきたいと思います。

東京夏野菜カレー2020

本勝 公二郎さん 作品

コンセプトの実現／エピソード

20種類の東京産夏野菜と20種類の雑穀米をかけ合わせたカレーライスで「東京2020」を表現しました。東京の魅力は最先端の科学技術や現代的な建造物だけではありません。例えば私が住む世田谷区にも多くの畑があり、無人販売所に並ぶ獲れたての旬野菜を入手して調理するのは大きな楽しみのひとつです。また、古来より日本の食卓を支え、日本人の特長であるスタミナや精神力に寄与してきた米穀雑穀の文化。これらを、いまや日本の家庭料理と言ってもさしつかえないほど子どもから大人まで大好きなカレーライスで召し上がって欲しいと考えました。ビタミン・ミネラル・食物繊維はもちろんのこと、たんぱく質や炭水化物もバランスよく摂取できるこのメニューは、まずそのスパイシーな香りでアスリートの皆さんを誘い、楽しい食事の時間を提供します。体調を整え本番用の筋肉を作り上げる段階においても、競技直前に集中力を高める勝負メシとしても、完全燃焼後の疲労回復と身体のメンテナンスが求められる場面においても、あらゆる場面でアスリートをサポートし、必ずその効果を実感いただけるのではないかと思っています。

調理時のひと工夫

世界中のアスリートの皆さんに、楽しく食事を楽しんでもらって、ベストパフォーマンスを発揮してもらうためには、味はもちろんのこと栄養バランス、そして香りも重要でしょう。加えて、日本食の奥深さを感じてもらうために、見た目の鮮やかさや食感の楽しさも大切にして調理しました。炒めて香ばしさを出したいもの、明るい色や爽やかな食感を残したいもの、溶かし込んで隠し味にしたいものなど、それぞれの野菜の特性によって調理を変えました。試作で使用した地産野菜は＜玉ねぎ・ピーマン・じゃがいも・サツマイモ・にんじん・なす・トマト・ししとう・ズッキーニ・トウモロコシ・かぼちゃ・オクラ・枝豆・大豆・カブ・アスパラガス・生姜・みょうが・しそ・きゅうり（福神漬用含む）＞で、レンコンのみ東京産を入手できず残念でした。 カレールーおよび二十穀米は市販のものを使用。試作では牛肉と牛ミンチを使用しましたが、豚や鶏（ムネ／モモ）でも代替でき、シーフードなどアレンジも可能。さらに、味と食感に深みを持たせるために、野菜の素揚げと福神漬を添えました。

一緒に食べたいアスリートや食べてほしいアスリート

私自身、市民競技者として、夏場はサッカー、冬場はマラソンと、走り抜くことにチャレンジしています。子供たちもサッカー部です。ですので比較的、長時間・長距離を走り抜くためのスタミナを貯める準備食として、また、走り抜いた後の回復食として考案しました。東京2020には、今後世界を背負って立つであろうU-23世代の若いサッカー選手、また、過酷な真夏の東京の街で好記録を狙う世界最高峰の長距離ランナーが集結します。実食してもらい、率直な感想をもらえると嬉しいです。

アスリートへの応援メッセージ

東京2020は、世界中のトップアスリートが東京に集う大会、世界中の多くの人々がリアルタイムで東京に注目する期間。世界に東京、そして日本の文化をアピールする絶好の機会ではあるけれど、いちばんの期待はやはり日本人選手の活躍。東京2020で日本人選手が主役になって活躍し過ぎたって誰も文句は言いません！頑張れニッポン！！

No.19

愛知・名古屋名物のきしめん＋日本の伝統食品のお餅で、エネルギー蓄積！「力きしめん」

鈴木 那々子さん 作品

コンセプトの実現／エピソード

日本の愛知県名古屋名物でもあるきしめんをメインにしたメニューです。うどんでもラーメンでもパスタでもない麺を、楽しく食べてみませんか？きしめんは一般的なうどんに比べ、幅広で薄いのが特徴です。口当たりも良く、コシは弱いので疲れていても食べやすいです。 夏は冷やして、冬は温かくして食べるなど、一年中食べられます！ さらに、日本の伝統食品であるおもちも乗せて、エネルギーが摂取できるように考えました。おもちは、古くから正月や祝い事などハレの日の食べ物で、とても縁起の良い食品です。食べれば、パワーがみなぎることでしょう。 ぜひ、世界中の方に食べて欲しい日本の食品です！

調理時のひと工夫

夏は、麺を茹でた後冷やして、冷たいつゆをかけて食べると、暑い夏でも食が進みます。 夏のトッピングには、かつおぶし、かまぼこ、大根おろし、ねぎ、生姜などがおすすめです。大根おろしや生姜のおかげで、さっぱり食べることができ、食欲増進効果が期待できます。 また大根おろしには、ビタミンCが含まれているので、試合前の体調を整える為にも効果的です。 おもちは、オーブントースターで焼くとより一層美味しいです。 また、このメニューは試合前日や2～3日前に食べるのもおすすめです。きしめんやおもちは、炭水化物なので、エネルギー源となり、試合前に食べることで筋肉や肝臓にエネルギーを貯えておくことが出来ます。 また、消化に時間のかかる油類を使用していない点も試合前におすすめの理由の一つです。 試合でもエネルギー切れになることなく、最後まで自分の持っている力を発揮できるでしょう。

一緒に食べたいアスリートや食べてほしいアスリート

私は、パラリンピック水泳の選手にお話を聞きながら一緒に食べたいです。 私は、水泳をやってきて、スポーツには栄養も大切と気づき、管理栄養士の免許を取得しました。栄養について学んでいくうちに、やはりスポーツには栄養が重要であると感じました。 私の子供には視覚障害があります。障害があってもスポーツは、楽しんで欲しいと思っています。実際、子供に視覚障害があると分かった時、パラリンピックの選手の本を読み、とても勇気づけられました。障害があってもスポーツなどで輝いている人はたくさん居るんだ！と。 そんな思いもあり、パラリンピック水泳の選手といろいろお話を伺いながら、私の考えたメニューを食べていただきたいです。

アスリートへの応援メッセージ

オリンピック、パラリンピックへ出場されるみなさん！日本の代表に選ばれ、世界と戦うみなさん！ 世界の舞台は、とても緊張すると思います。 しかし、日本で勝ち抜き、多くの困難を乗り越えてきた選手の皆さんなので、絶対大丈夫です！ 自信を持って、戦ってきてください。 応援しています。

五輪巻き

西出 早陽子さん 作品

コンセプトの実現／エピソード

お箸が苦手な外国人アスリートの為に、手で気軽につまめる栄養満点のメニューを考えました。ファーストフード感覚で日本のお米を美味しく食べて力をつけてもらえると嬉しいです。

調理時のひと工夫

オリンピックシンボルをイメージし、5つの具材を1本の巻きずしに仕上げました。酢飯で疲労回復を図り、栄養バランスを考えた具で腸内環境を整えます。ハラール食にも対応しています。具材はきゅうり、卵、ゴマ昆布のつくだに、カニカマ、人参です。海苔は食物繊維たっぷりで様々な栄養成分がバランス良く含まれていて、日本を代表する食品です。

一緒に食べたいアスリートや食べてほしいアスリート

「バスケットボール：八村塁」同じ北陸出身ということで身近に感じています。北陸のソウルフードである米菓子のビーバーをNBAのチームメイトに紹介したことで郷土愛を感じました。私も今は北陸を離れて生活しているので、八村選手の活躍は自分の励みになっています。

アスリートへの応援メッセージ

国内外を問わずアスリートの皆さんが最高のパフォーマンスをできるよう、食を通じて応援しています。