



第6回

鎌倉女子大学

お弁当甲子園

お弁当に込めた、私の思い!
お弁当であなたの思いを表現しよう。

入賞作品集

主催



鎌倉女子大学

高校生新聞®

後

援

全国高等学校長協会家庭部会

全国高等学校PTA連合会

協

賛

明治大食品

オタワ



ありがとう弁当

羽佐間 香子さん 神奈川・私立横浜雙葉高等学校2年



献立

- おにぎり2種
(コーンバター醤油 トッピング豆苗)
(キヌア入り)
- だし巻き卵
- エリンギのソテー
- 鶏ハム 大葉まき
- パプリカのローズマリー焼き
- 枝豆、玉ねぎ、チーズのポテトサラダ
ピーマンカップ詰め
- 人参のピーラーナムル

コンセプト

料理の楽しさを教えてくれた祖母に感謝の気持ち、そしてこれからも元気でいてほしいという想いを込めました。高齢者に不足しがちなタンパク質は、鶏胸肉やチーズ、卵焼きの中に牛乳を加えることで、さっぱりと食べられる工夫をしました。また健康な体を保ち続ける為に、生活習慣病を防ぐ効果のあるパプリカ、老化予防効果のあるピーマン、ローズマリー、大葉を使用しました。祖母の料理は食べた人を温かな気持ちにします。今度は私から、祖母の心を温かくしたいと思いこのお弁当を作りました。料理の楽しさは食べる人の笑顔を見ることだ、と私は教わりました。私も祖母のように人を幸せにする料理を作れるようになりたいです。

「私」から「住職さん」へ



祖父の思い出話と共に弁当

織茂 秀紀さん 埼玉・私立本庄東高等学校3年



献立

- 里芋とこんにゃくの煮物
- 人参と玉子の蒸し物
- カボチャと銀杏の玉ねぎの天ぷら包み
- オクラときゅうりとしらすの酢の物
- 豚の角煮
- ふりかけご飯と海苔とチーズの切り絵のせ

コンセプト

私がまだ幼い時に祖父は亡くなりました。当時は日常の雰囲気と違うお寺に行くのがとても怖かったのですが、住職さんが優しく話しかけて下さり安心したのを覚えています。それから13年経ちます。毎年お盆には、祖父との思い出が少ない私に住職さんは祖父の話を色々と聞かせてくれます。ありがたいと思う感謝の気持ちを込めて作りました。

まず見た目から癒されるように、花の形をメインに考え、里芋とこんにゃくにゴボウを通し、輪になるように仕上げました。酢の物で夏バテ予防。豚肉で疲労回復。天ぷらのカリカリの衣と柔らかいカボチャで食感を楽しむことができます。これからも元気でいて下さい。



143 (I love you) 弁当

木幡 颯人さん 東京都立竹早高等学校1年



献立

- 宮崎牛ステーキ丼
- 玉子焼き
- トマト
- ブロッコリー
- ウインナー
- にんじんあえ→オリーブオイル・塩こしょう・ハチミツ
- デラウェア (ぶどう)

コンセプト

僕はいつも母にお弁当を作ってもらっています。なので正直お弁当を作る気になれませんでした。しかし彼女が講習の後部活でお弁当が必要となり僕は午前の講習が無かったため彼女にお弁当を作ってあげることにしました。お弁当には日本一である宮崎牛のステーキをメインとし彼女へ「君は一番の存在だよ」という意味を込めました。このステーキから僕が本当は宮崎県出身であることなど話が広がったらいいなと思います。また人参があまり得意でないという事だったので食べやすいように味つけをし苦手な事にも挑戦してほしいと思います。お弁当の質は負けてもお弁当にかける想いは母に勝ったと思うので自信を持って今から学校へ届けに行こうと思います。



「私」から「目標である父」へ

未来のシェフおまかせ弁当

佐藤 桃夏さん 北海道・私立北海道文教大学明清高等学校2年



献立

- のり巻き3種(海老マヨ、豚丼風、ブロッコリー)
- ミックスビーンズとチキンのソテー
- からあげ
- ジェノベーゼ風マカロニサラダ
- ザーサイともやしのナムル
- 野菜の素揚げ
- トマトファルシ

コンセプト

私が今回作ったお弁当は、父の疲れをふっ飛ばすものにしました。忙しいなかでも食べやすいようにご飯はのり巻きに。普段は茶色くなりがちなお弁当も彩やかさを意識し、思わず父がSNSにのせたくるような、インパクトも重視しました。将来、私は料理人への道に進みたいと思っています。私がこの夢をみつけたのは父のおかげであり、父の背を追うようにして日々学んでいます。何度か反対されたこともあったけど、今の自分の全力を尽くしたお弁当を食べてもらいたいです。常に目標である父に、栄養バランスや見た目にこだわったこの世でたった一つの贈りものを作りました。パパへこれからも色々なお料理を教えてください！お願いします！



「私」から「働いているお母さん」へ

愛娘弁当

竹内 愛理さん 愛知県立安城高等学校3年



献立

- なんちゃってひつまぶしおにぎり
- あじの竜田揚げ
- じゃこ入りたまご焼き
- かぼちゃの煮物
- キャベツとわかめのごま酢和え
- れんこんのゆかりあえ
- ミニトマト

コンセプト

私の母は更年期に悩まされているため、「更年期解消」と「日々の感謝の気持ち」を込めて作りました。更年期を解消するためにはビタミンが効果的だと知り、じゃこ・わかめ・かぼちゃ・のりを使いました。夏は食欲がでないという悩みもあるので、酢やゆかりで食欲増進を計りました。また、母はうなぎが大好きですが高価なためなかなか手ができません。そこでうなぎの代わりにちくわを使って食感をうなぎに近づけ、名古屋名物のひつまぶしをイメージしなんちゃってうなぎを味わって食べてもらいたいと考えました。日々忙しく働いている母に感謝の気持ちを伝えるため愛情を込めて作りました。これからも元気に働いて、長生きしてほしいです。



「私」から「何でも話せる母」へ

愛と感謝の彩り弁当

原 紫陽花さん 広島・私立進徳女子高等学校3年



献立

- 梅のいなりと大葉包みおにぎり
- 梅ニンジンのグラッセ
- ラディッシュのバター炒め、飾り切り
- グルグルのりチーズ巻き
- オクラと人参&ごぼうの牛肉巻き
- 鮭の卵包みおにぎり
- 水玉模様のブロッコリー
- ナスと鶏肉のはさみ揚げ
- ゆで卵
- 4色トマトとサラダ

コンセプト

私の母はいつも前向きで、どんな話でも聞いて話し合ってくれる母です。私は習い事でダンスをしているのですが、足を脱臼してしまった時、一緒に泣いてくれた時は、とても心の支えになりました。そんな母に感謝の気持ちを込めて、母の好きな食べ物と私の好きな食べ物を詰め、色どり、栄養バランスを重視したお弁当にしました。母の好きなナスには、カリウムの含有量が多く、夏バテにも効果がある為、ナスと大葉で挽肉をはさみ揚げ、さっぱりとした食べごたえのある1品にしました。私と母の好きなチーズを入れたのもポイントです。工夫した所は作る方も楽しい飾り切りです。そして何より、気持ちを込めて作る事が出来たのが良かったです。



「私」から「ベトナムで単身赴任しているお父さん」へ

4,000km弁当

加藤 由里香さん 愛知県立豊橋南高等学校3年



献立

- うめぼしご飯
- 鮭の塩焼き
- 油揚げのしそチーズ巻き
- かまぼこチーズのせご飯
- かぼちゃのきんぴら
- 鶏ごぼう

コンセプト

私のお父さんは仕事の都合により単身赴任でベトナムのホーチミンというところに住んでいます。私が高校に入ってすぐ行ってしまったので、もう2年と少しが経過しています。このお弁当は、実物を届けてはあげられないけれど、遠く離れたところでガンバっているお父さんに向けてつくりました。タイトルの「4,000km」というのは日本にある私の家からお父さんの今住んでいる家までの距離です。海外にいたので和食が恋しいかなと思い、鮭やきんぴらなどにしました。ご飯で日の丸とベトナムの国旗をイメージしてつくりました。男の人なので、たくさん食べるといい、ボリュームのあるお肉をつかった鶏ごぼうをつくりました。お父さんには写真を送ります。



「私」から「野山で奮闘する姉」へ

元気にのりきる野外実習弁当

吉野 小夏さん 東京都立竹早高等学校1年

献立

- ライスバーガー
鶏つくね、れんこん、大葉の照りだれ味
エビ、グリーンアスパラ、炒り卵のチリソース味
- 野菜のピクルス
カリフラワー・人参・パプリカ・キュウリ
- スイートポテト

コンセプト

姉は植物や環境等を学ぶ学生です。度々野外での実習がありますが、姉にとってかなりきつい一日のようです。そんな姉を応援するお弁当です。食べて元気をつけてほしいです。作業の合間に外で食べることを考えて、手早く食べられるように、ごはんバテでおかずを挟んだ「バーガー風」にしました。やや濃い味で、歯ごたえのある野菜も入ってとても食べごたえがあり、栄養もがっちり摂れます。そして疲労回復にお酢のきいた「ピクルス」と、甘味でほっと一息と思い、「スイートポテト」を添えました。また、地味な作業着姿で奮闘する姉のために華やかでかわいいお弁当にしたいと思い、食材選びや詰め方にもこだわりました。

