

第6弾

香芝「まほろば」SA新メニュー

創作コンテスト  
レシピ集



テーマ：麺メニュー



Kio 畿央大学  
KIO UNIVERSITY



K 株式会社 近鉄リテーリング

みち、ひと…未来へ。



近鉄SAフードコートメニュー開発プロジェクト



## はじめに

近鉄リテーリングは、鉄道、不動産、流通、ホテル・レジャーなど、暮らしに密着した様々な事業・サービスを展開する近鉄グループの流通事業中核会社として、高速道路のサービスエリア(SA)事業も経営しています。

香芝SA(西名阪自動車道)と畿央大学は連携して2014年から「近鉄SAフードコートメニュー開発プロジェクト」に取り組んでおり、第6回となる2019年は「麺メニュー」をテーマに、メニューコンテストを実施しました。

大学では健康栄養学科(指導教員:岩田恵美子先生、中谷友美先生、大谷優希菜先生、足立陽菜先生)の学生に参加を呼びかけ、学生募集説明会、プレゼンテーション、質問会、試作レシピ検討会を経て、メニューコンテストに8チーム34名が参加し、提案された8メニューの中からグランプリ1点、準グランプリ1点、特別賞2点が選出されました。

グランプリメニューは香芝SA下り線(天理・名古屋方面)のフードコート、準グランプリメニューは香芝SA上り線(大阪方面)のフードコートで販売、また特別賞メニュー(2点)は、昨年と同様に近鉄リテーリングが経営する岸和田SA下り線(和歌山方面)レストランで2020年2月4日から販売しています。



香芝SA上り線(大阪方面)



香芝SA下り線(天理・名古屋方面)



岸和田SA下り線(和歌山方面)



## もくじ

ごあいさつ.....	4
 野菜たっぷり飛鳥鍋風うどん【グランプリ賞】 .....	5
 和風だし香る大和ポークレゴモ坦坦うどん【準グランプリ賞】 .....	6
 たま手箱うどん【特別賞】 .....	7
 ヤマト～にゅう担々うどん【特別賞】 .....	8
大和牛と天ぷらの満福うどん.....	9
奈良漬けと天ぷらのがつつりうどん.....	10
大和三山とり天の豆腐タルタルうどん.....	11
大和茶ほうじ茶うどん～疲れたっていうから作ってみた～.....	12
指導教員からのコメント.....	13
香芝SAフードコート メニュー開発 プロジェクト第6弾 .....	14





## ごあいさつ



高速道路サービスエリア(SA)は、休憩施設の提供や食食品・物産品の販売だけでなく、旅ゆく人にその土地の文化や地産品を紹介し、情報を発信する場でもあり、メディア等でもよく紹介されます。畿央大学様とのメニュー開発プロジェクトはまさに、この地域の情報発信というSAの大きな使命を実現している取組みのひとつで、今回が6回目となります。全てが創意工夫と地元産品へのこだわり、美味しさにあふれたメニュー

でしたが、特に優れた4品を受賞メニューといたしました。受賞メニューは香芝SA上下線、岸和田SA下り線で販売中ですので、ぜひとも各SAにお立ち寄りいただき、ご賞味ください。

当プロジェクトに格段のご尽力、ご支援を賜りました畿央大学の関係者の皆様ならびに西日本高速道路サービス・ホールディングス株式会社様に深く感謝申し上げますとともに、畿央大学様と香芝SAとの連携を更に深め、地域のベストパートナーとして、地域の発展やお客様満足の向上に引き続き取り組んでまいります。

株式会社近鉄リテーリング 代表取締役社長 芳野 彰夫



株今年も株式会社近鉄リテーリング・香芝サービスエリア(SA)様と畿央大学との連携事業として、SA レストランで提供するメニューを開発する機会をいただきました。今回のテーマは「麺メニュー」であり、レシピ開発に興味を持つ健康栄養学科2回生の34名が参加し、8つのグループに分かれて奮闘しました。各グループより渾身のメニューが提案され、審査会当日は個性豊かな8種類のオリジナルレシピがその

出来映えを競い合いました。学生達は6ヶ月の間に渡ってメニュー開発に取り組んだのですが、その過程においては現地視察会、質問会、試作検討会など、通常の授業ではなかなか得られないような貴重な学びの場を体験することができたと思います。今回参加した学生達には、是非この経験を今後活かしてくれるよう期待するとともに、このような機会を与えてくださった株式会社近鉄リテーリング様に心よりお礼申し上げます。

畿央大学 健康科学部 健康栄養学科長 栢野 新市

# 野菜たっぷり飛鳥鍋風うどん

## SALES POINT

1杯のどんぶりで奈良の郷土料理の飛鳥鍋をメまで楽しめます。油を一切使わず、名前の通り野菜たっぷりヘルシーです。



グランプリ

### 材料 (1食分)

うどん	220g	(1玉)
白菜	80g	
鶏もも肉(皮なし)	65g	
A	酒	3g
	こいくちしょうゆ	3g (小さじ 1/2)
大根	45g	
木綿豆腐	40g	
えのきたけ	35g	
鶏ひき肉	35g	
塩	0.5g	
B	片栗粉	3g
	こいくちしょうゆ	1.5g (小さじ 1/4)
	おろし生姜	2g
ごぼう	30g	
にんじん	25g	
生しいたけ	13g	(1枚)
うどんだし	200g	(1/2カップ)
牛乳	100g	
C	白味噌	5g (小さじ 1)
	おろし生姜	5g (小さじ 1)
	うすくちしょうゆ	3g (小さじ 1/2)
	塩	0.5g
青ねぎ	1g	
柚子こしょう	2g	

### ● 作り方

- 鶏もも肉は全体をフォークで刺した後、大きめの一口大に切り、Aで下味をつけておく。
- 白菜は長さ5cm程度のそぎ切りにする。大根は長さ5cm厚さ2~3mmの短冊切りにする。
- 豆腐は3cm角に切る。えのきたけは石づきを切り落とし、ほぐす。
- ごぼうは皮を除き、ささがきにして水にさらす。
- にんじんは太いところを5mmの輪切りにし、花形の型で抜く。抜いた周りの部分はみじん切りにする。
- しいたけは軸を取り、かさに十文字の飾り切りにする。軸はみじん切りにする。
- 鶏ひき肉と塩を混ぜて粘りが出てきたら、にんじんのみじん切りとしいたけの軸のみじん切り、Bを加えて混ぜる。
- うどんだしとCを合わせて火にかけ、白菜の芯、ごぼう、大根、にんじんを入れる。
- 沸騰したら1の鶏もも肉と7の肉団子を丸めて入れる。
- 白菜の葉、豆腐、えのきたけ、しいたけを入れ、全ての具材に火が通るまで煮る。
- 10に牛乳を加え、ひと煮立ちさせる
- うどんを茹でる。
- 茹で上がったうどんを丼に移し、上から11をかける。具材を中高に盛り、豆腐、にんじん、しいたけ、肉団子を見栄え良く並べる。
- 小口切りにした青ねぎを中央に散らす。
- お好みで柚子こしょうを添える。



森菜々子 藤室夏帆 成田海帆

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)	カルシウム (mg)
630	36.9	14.3	87.1	6.9	259

栄養価は1食分あたりを示しています。

# 和風だし香る 大和ポークレゴモ坦坦うどん

## SALES POINT

豚ひき肉からビタミンB1、豆苗と人参からはビタミンAを多く摂取できます。ごぼうのカリコリとした食感を楽しめる一品です。



### 材料 (1食分)

うどん	1玉 (220g)
(スープ)	
豆乳	80ml
うどんだし	40ml
(具)	
レトルトカレー	50g
大和ポークひき肉	50g
玉ねぎ	30g (1/7個)
ごぼう	20g (約7cm)
にんじん	20g (約1cm)
サラダ油	5g (小さじ1強)
片栗粉	3g (小さじ1)
酒	7g (大さじ1/2弱)
こしょう	少々
豆板醤	2g (小さじ1/3)
豆苗	10g
温泉卵	1個

### ●作り方

1. 玉ねぎはみじん切りに、ごぼうとにんじんは7mm角の角切りにする。ごぼうは水にさらしあく抜きをする。
2. フライパンにサラダ油をひき、豆板醤を入れて中火にかける。
3. 豆板醤の香りがしてきたら玉ねぎを加えて炒め、にんじんとごぼうも加え火を通す。
4. 火が通ったら大和ポークひき肉、酒を入れ炒め、こしょうを加える。
5. レトルトカレーを加えかき混ぜながら水分を半分くらい飛ばしたら、同量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。
6. 豆苗は半分の長さに切り、フライパンで油をひかずにさっと炒めておく。
7. 沸騰した湯でうどんをゆで、湯切りして器に盛る。
8. 鍋に豆乳とうどんだしを入れて混ぜる。沸騰しない程度の弱火にかけて温めたら、うどんの上からかける。
9. 5を、中心をくぼませるように盛り付ける。そのくぼみに温泉卵を乗せ、最後に豆苗を添える。



小田垣満帆 秋山愛奈 川向里奈 岡本つばき  
小川朝葉 熊谷悠香

栄養価は1食分あたりを示しています。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)	ビタミンB1 (mg)
613	26.8	25	64.3	3.2	0.55

# たま手箱うどん

## SALES POINT

野菜を素揚げにすることでエネルギーを抑え、食感や色の良さを活かしています。薄焼き卵の包みを開けるわくわく感があります。



特別賞

### 材料 (1食分)

うどん	1玉 (220g)
うどんだし	300ml
(素揚げの野菜)	
かぼちゃ	40g (薄切り1枚)
れんこん	25g (輪切り3枚)
にんじん	25g (花型3枚)
揚げ油	適量
みつば	1.5g (1本)
(具)	
にんじん	花型にくり抜いて残った部分
ごぼう	30g (1/5本)
ヤマトポーク(バラ)	こま切れ25g
ごま油	4g (小さじ1)
A	3g (小さじ1/2)
本みりん	6g (小さじ1)
こいくちしょうゆ	1.5g (小さじ1/2)
砂糖	1.5g (小さじ1/2)
酒	2.5g (小さじ1/2)
(薄焼き卵)	
卵	50g (1個)
片栗粉	1.5g (小さじ1/2)
水	2.5g (小さじ1/2)
サラダ油	適量

### ● 作り方

- かぼちゃは5mmの薄切りにし、3等分に切る。れんこんとにんじんは皮をむいて5mmの輪切りにし、にんじんは花型にくり抜く。
- くり抜いて残ったにんじんはせん切りにし、ごぼうは皮をむいてささがきにする。
- かぼちゃとれんこん、花型にくり抜いたにんじんを素揚げする。
- みつばは茎だけさっとゆでる。
- 熱したフライパンにごま油を引き、2のにんじん、ごぼうを中火で炒める。
- 火が通ったら、ヤマトポークを入れて肉の色が変わるまで中火で炒める。
- Aを加え、汁気がなくなるまで弱火で炒める。
- 卵を割りほぐし、水溶性片栗粉を入れて混ぜ、ざるでこす。熱したフライパンにサラダ油を引き、薄焼き卵を作る。
- 薄焼き卵の粗熱が取れたら7を入れて包み、ゆでたみつばで結ぶ。
- うどんをゆでて、器に入れる。
- 9の薄焼き卵の包みを中央に置き、周りに素揚げしたかぼちゃとれんこん、にんじんをのせ、温めたうどんだしをかける。



山本千晴 吉川春佳 南萌奈 矢川実穂

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
589	19.2	20.3	77.4	4.6

栄養価は1食分あたりを示しています。

# ヤマト～にゅう担々うどん

## SALES POINT

初めは豆乳と胡麻の風味で、肉みそを入れるとピリ辛で2度おいしい野菜は一日の摂取目標量である350gの1/2が摂取できます。



特別賞

### 材料 (1食分)

うどん …………… 1玉 (220g) (肉みそ)	豚ひき肉…………… 50g
(汁)	玉ねぎ…………… 45g (1/4玉)
うどんだし…………… 130ml	にんじん…………… 型抜き残り
A 白味噌 …… 15g (大さじ5/6)	サラダ油 (炒め油) …… 3.5g (小さじ1弱)
すりごま …… 7.5g (大さじ1)	おろしにんにく…………… 4g
練りごま …… 5g (小さじ1弱)	おろし生姜…………… 4g
B 豆乳 …………… 160mL	豆板醤…………… 2.5g
ごま油 …… 2g (小さじ1/2)	D 酒…………… 7.5g (大さじ1/2)
大和しろな…………… 30g	こいくちしょうゆ …… 6g (小さじ1)
にんじん (型抜き用) …… 10g	甜麺醬…………… 4g (小さじ1/2強)
もやし…………… 40g	砂糖…………… 3g (小さじ1)
しめじ…………… 15g	
(やみつきちキン)	(揚げ物)
鶏もも肉…………… 50g	えのきたけ…………… 20g
C ごま油 …… 2g (小さじ1/2)	コーン (缶詰)…………… 30g
こいくちしょうゆ …… 1.5g (小さじ1/4)	薄力粉…………… 4g (小さじ1強)
酒 …… 1.5g (小さじ1/3弱)	片栗粉…………… 4g (小さじ1強)
おろしにんにく…………… 0.5g	水…………… 5g (小さじ1)
ごま油 (炒め油) …… 2g (小さじ1/2)	サラダ油 (揚げ油) …… 適量

### 作り方

1. 大和しろなはざく切り、にんじんは4mmの輪切りにし、好みの型で抜く。
2. 1で型を抜いたにんじん、石づきを切り落としてほぐしたしめじ、大和しろな、もやしを沸騰した湯で茹でる。
3. やみつきちキンの鶏もも肉はフォークで数か所刺してから3cm角に切り、Cの調味料とともにポリ袋に入れて揉みこむ。
4. 3の鶏肉をごま油 (炒め用) を熱したフライパンで強火で3分程度焼いてから裏返し、蓋をして3分程、弱～中火で蒸し焼きにする。
5. 肉みそ用の玉ねぎと1で型を抜いた残りのにんじんをみじん切りにする。
6. フライパンにサラダ油を熱しておろしにんにく、おろし生姜、みじん切りにしたにんじんと玉ねぎを中火で炒める。
7. 玉ねぎが半透明になってきたら豚ひき肉を加えて、色が変わるまで炒める。豆板醤を加え中～弱火で炒める。
8. Dの調味料を入れ、水気がなくなるまで炒める。
9. 揚げ物のコーンをボウルに入れ、薄力粉、片栗粉、水を加えて混ぜる。
10. 180℃に熱した揚げ油の中に9のコーンをスプーンで一口大にすくい入れ、両面がこんがりするまで2分ほど揚げる。
11. 石づきを取ったえのきたけを適当にさき、170℃の油で2分揚げる。
12. 鍋にうどんだしを入れ、沸騰したら一度火を止め、Aを加えてよく溶かす。溶けたらBの豆乳とごま油を加え、再度火にかける。
13. うどんを茹でる。ゆであがったうどんを器に入れ、豆乳だしを注ぐ。
14. うどんの上でゆでておいた野菜、やみつきちキン、揚げておいたコーン、えのきたけを盛りつける。肉みそは小鉢に盛りつける。



中野瑞月 林瑠風 濱田果穂 中野芽依

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
806	39.1	31.2	89.3	3.9

栄養価は1食分あたりを示しています。

# 大和牛と天ぷらの満福うどん

## SALES POINT

三つの具材の天ぷらで、サクホク(長芋)、ホクホク(かぼちゃ)、サクモチ(ちくわ)の三つの食感を楽しめます。



### 材料 (1食分)

うどん	1玉 (220g)
(うどんつゆ)	
うどんだし	50g (カップ 1/4)
水	20g (大さじ)
こいくちしょうゆ	18g (大さじ 1)
本みりん	12g (小さじ 2)
酒	5g (小さじ 1)
砂糖	1g (小さじ 1/3)
大和牛 (バラ 切り落とし)	50g
A 酒	
本みりん	3.5g
こいくちしょうゆ	4g (小さじ 2/3)
砂糖	4g (小さじ 2/3)
うどんだし	2g (小さじ 1/3)
かぼちゃ	30g
ちくわ	12g (1/2 本)
長芋 (天ぷら用)	30g
(衣)	
小麦粉	20g
水	24g
揚げ油 適量	
長芋 (とろろ用)	40g
みつば	2g

### ● 作り方

- 鍋にうどんつゆの材料を入れてひと煮立ちさせ、粗熱をとったら冷蔵庫で冷ましておく。
- かぼちゃは厚さ 1.5cmのくし切り、天ぷら用の長芋は長さ 5cm、幅 3cm、厚さ 1cmに切り、ちくわは縦半分切る。とろろ用の長芋はすりおろす。
- 大和牛はフライパンに油をひかず中火で焼き、火が通ったら A の調味料を加え、焼きからめる。
- 水と小麦粉を混ぜ合わせ衣を作る。かぼちゃ、長芋、ちくわに衣をつけ、180℃の油で表面がサクサクするまで揚げる。
- うどんを茹で、冷水にさらし熱をとる。
- うどんの水を切り、器に入れ、上に天ぷらと大和牛のをせ、うどんつゆをかける。
- うどんの上に天ぷらと大和牛のをせ、これらが少し見えるようにすりおろした長芋をかける。三つ葉の葉を上飾る。



長谷川里穂 中村紗菜 今江優美 足立彩音

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
822	19.0	33.9	99.0	4.0

栄養価は1食分あたりを示しています。

# 奈良漬けと 天ぷらのがっつりうどん

## SALES POINT

奈良の伝統食品である奈良漬けの新しい食べ方です。苦手な方でも楽しんでいただけるように作りました。



### 材料 (1食分)

うどん	.....1玉 (220g)
うどんだし	..... 200ml
玉ねぎ	.....45g
にんじん	..... 15g
ごぼう	.....20g
さつまいも	.....35g
〈揚げ衣〉	
薄力粉	.....50g
マヨネーズ	.....12g (大さじ 1)
水	..... 70ml
揚げ油	..... 適量
〈タルタルソース〉	
マヨネーズ	..... 10g
白瓜奈良漬け	..... 5g
玉ねぎ	.....20g
ゆで卵	..... 10g
〈豚そぼろ〉	
豚ひき肉	.....70g
奈良漬け	.....30g
A	..... (小さじ 1/3)
砂糖	..... 1g
濃口しょうゆ	..... 0.5g
大根	.....50g
おろし生姜	..... 5g
刻みのり	.....0.3g
青ねぎ	..... 2g
いり白ごま	..... 0.5g

### ● 作り方

1. 玉ねぎは 35g を 1cm の輪切りにする。10g をみじん切りにする。ごぼうは洗い、包丁の背で皮をこそぎ、ささがきにする。
2. にんじん、さつまいもは縦向きに 5mm 幅の薄切りにする。大根はすりおろしてキッチンペーパーで水気を切り、青ねぎは小口切りにする。
3. 奈良漬けは酒粕を洗い落とし、すべてみじん切りにする。ゆで卵は粗いみじん切りにする。
4. 豚ひき肉の 40g は沸騰したお湯に入れ 1 分間湯通しする。
5. フライパンに油をひかずに豚ひき肉 30g を入れ中火で炒め、4 と奈良漬け (30g) と A の調味料を加えて豚そぼろを作る。
6. 奈良漬け (5g)、マヨネーズ、みじん切りにした玉ねぎ、ゆで卵をなじむまで混ぜタルタルソースを作る。
7. 揚げ衣のマヨネーズに水を少しずつ加え、よく混ぜる。マヨネーズと水が混ざったら薄力粉を加え少し粉が残る程度に混ぜ合わせる。
8. ごぼう、さつまいも、にんじん、輪切りにした玉ねぎに衣をつけ、170℃ の油で約 4 分間揚げる。
9. うどんをゆで、湯を切って器に入れ、その上に天ぷらを器に立てかけるように盛り、タルタルソースをかける。
10. うどんの上に 5 の豚そぼろ、水気を切った大根おろしを盛る。
11. 豚そぼろの上にいりごまを散らし、大根の上におろし生姜のせる。中央に青ねぎ、刻みのりを散らす。
12. 盛り付けを崩さないようにそっと温めたうどんだしを注ぐ。



戸村七海 辻尾真菜 西沙耶香

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)	βカロテン (μg)
879	26.6	37.5	106.2	5.9	1141

栄養価は 1 食分あたりを示しています。

# 大和三山 とり天の豆腐タルタルうどん

## SALES POINT

豆腐タルタルでエネルギーが抑えられて罪悪感0！奈良漬をお好みで混ぜてまろやかさとコリコリ食感をプラス！



### 材料 (1食分)

うどん	1玉 (220g)
うどんだし	160ml
鶏むね肉 (皮なし)	150g
A	
塩	0.6g
こしょう	少々
酒	6g
おろしにんにく	1.5g
おろし生姜	1.5g
てんぷら粉	15g
冷水	24g
揚げ油	適量
(タルタルソース)	
絹ごし豆腐	20g
レッドオニオン	15g
ゆで卵	28g (1/2個)
マヨネーズ	9g
B	
塩	0.2g
こしょう	少々
ポン酢	3g
奈良漬	7g
青ねぎ	4g

### ● 作り方

1. 鶏むね肉はそぎ切りにし、Aで下味をつける。
2. 絹ごし豆腐はキッチンペーパーに包んで重しを乗せて水切りする。
3. レッドオニオンは細かいみじん切りにし、途中水を1、2回交換しながら、20分程度水にさらす。
4. 20分経ったら、水を切って軽く洗い、キッチンペーパーに包んでしっかり水気を切る。
5. ゆで卵は粗みじんにする。
6. ボウルに2を手で崩しながら入れ、4、5、とマヨネーズを加えて豆腐が滑らかになるまで混ぜ、Bで調味する。
7. てんぷら粉は冷水と混ぜ、1の鶏むね肉をつけて160℃の油で5分～10分程度揚げる。
8. 奈良漬は周りをしっかり洗ってみじん切りにし、5のタルタルソースと共に小皿に入れる。
9. うどんをゆでて湯を切り、器に入れてだしをかけ、とり天をのせて、小口切りにした青ねぎを散らす。



高宮陽 高橋美咲 高井菜帆 高橋理那 塚口萌々子

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
834	48.4	36.7	70.2	4.5

栄養価は1食分あたりを示しています。

# 大和茶ほうじ茶うどん

## ～疲れたっていうから作ってみた～

### SALES POINT

奈良の伝統野菜の「大和いも」を使用し、郷土料理の「茶粥」をイメージした、減塩対策を行ったうどんです。



### 材料 (1食分)

うどん	.....1玉 (220g)
うどんだし	..... 120ml
ほうじ茶葉	..... 4g
水	..... 250ml
※ほうじ茶 180mlを使用	
卵	.....25g (1/2個)
片栗粉	..... 3g
かぼちゃ	.....15g
にんじん	.....15g
れんこん	.....15g
生いたけ	..... 8g
サラダ油	..... 1.5g
鶏ひき肉	.....50g
サラダ油	..... 1.5g
A	
こいくちしょうゆ	..... 4g
砂糖	..... 4g
本みりん	..... 4g
酒	..... 4g
おろし生姜	..... 0.5g
大和いも	.....40g
梅ふりかけ	..... 1.4g
揚げ油	..... 適量
青ねぎ	..... 5g
刻みのり	..... 0.5g
【付け合わせ】	
たくあん	.....15g
ちりめんじゃこ	..... 7g
サラダ油	..... 1.5g
B	
しょうゆ	..... 2.4g
みりん	..... 1.2g
ラー油	..... 0.6g

### 作り方

- 250mlの湯を沸かしてほうじ茶を作っておく。(蒸発するので多めの湯で濃いめに抽出する。)
- かぼちゃとにんじん、れんこんは0.5cm角に切り、生しいたけは軸を切り薄切りに、青ねぎは小口切りにする。
- サラダ油(1.5g)を引いたフライパンで、2の青ねぎ以外を中火でしんなりするまで炒める。
- 別のフライパンでサラダ油(1.5g)を引き、鶏ひき肉を炒めAの調味料で味付けする。
- 大和いもをすりおろし、梅ふりかけを混ぜ、2つに分け170℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ほうじ茶 180mlとうどんだしを合わせて沸騰させ、そこに卵をいれかきたまを作る。
- 6に片栗粉を10gの水で溶いた水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- 7に3と4を入れ混ぜ合わせる。同時にうどんをゆで始める。
- 湯切りしたうどんを器に入れて、その上に8をかける。
- その上に、5と青ねぎと刻みのりを盛る。

### 【付け合わせ】

- たくあんを粗みじん切りにする。
- 中火で熱したフライパンにサラダ油を引き、ちりめんじゃこを1分ほど炒める。
- 12にBの調味料を加えて中火で1分ほど炒めて、火を止める。たくあんと混ぜて皿に盛る。



楠登百 安戸瑠那 落合綾香 戌亥祐葵 有島彰華

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
516 (545)	20.5 (23.8)	12.9 (13.8)	75.7 (77.3)	3.6 (4.8)

栄養価はうどんのみの値。カッコの値は、付け合わせとの合計。

栄養価は1食分あたりを示しています。



## 指導教員からのコメント

6度目を迎えた本企画は2回生を対象に実施しました。本企画は、高速道路のサービスエリアのフードコートを利用される方にむけた商品を考案すること、そのために現地に赴き調査を行うことが特徴です。提供までの時間、調理にかかる工数、原価も考慮して商品を企画したり、商品の試食会で指摘をいただいたりといった経験から、学生は

実社会で通用する商品を作り出す難しさを痛感したことと思います。このような経験ができる機会をくださいました株式会社近鉄リテーリング様に御礼申し上げます。



畿央大学 健康科学部 健康栄養学科 岩田 恵美子、中谷 友美、大谷 優希菜、足立 陽菜



### このプロジェクト（審査会）に参加して



このたびは、高速道路のSAを拠点とした産学連携によるメニューコンテストという、すばらしい取り組みに参加させていただき、誠にありがとうございます。今回初めて参加させていただきましたが、とてもハイレベルな創作メニューコンテストでした。プレゼンテーションや試食を通じて、メニューに込められた「食への楽しみ」「地元食材へのこだわり」「健康面の気遣い」など、SAにお立ち寄りいただいたお客さまへの熱いメッセージを感じ、頼もしく思いました。

今回グランプリを受賞したメニューがたくさんのお客さまに喜んでいただけることを大いに期待しております。併せて、今回のコンテストを通じ、学生の皆様が大きく成長されることを心より祈念いたします。

西日本高速道路サービス・ホールディングス株式会社 関西支社長 石田 英

# 近鉄SAフードコート

## メニュー開発プロジェクト第6弾

食品開発に興味をもつ学生たちは、課外授業として(正規の授業が終わったあと)自らの教養を深め体験を積むため、学生募集説明会(4月22日)・プレゼンテーション(6月10日)・質問会(7月22日)・試作レシピ検討会(9月18日)に参加し、審査会(コンテスト)(9月28日)に臨みました。



学生募集説明会 2019年4月22日



プレゼンテーション 2019年6月10日



質問会 2019年7月22日



試作レシピ検討会 2019年9月18日



審査会(コンテスト) 2019年9月28日

審査会の後、販売にむけて実際にサービスエリアで調理された麺メニューを試食し、レシピを考案した学生の了解を得て販売となりました。



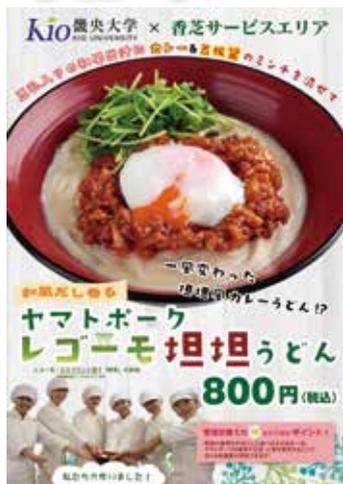
試食会 2019年11月29日

好評販売中

## 香芝SAフードコート



香芝SA 下り線 (天理・名古屋方面)



香芝SA 上り線 (大阪方面)

## 岸和田SAレストラン



岸和田SA 下り線 (和歌山方面)



岸和田SA 下り線 (和歌山方面)

発行 2020年2月14日

監修 畿央大学 健康科学部 健康栄養学科

岩田恵美子 中谷友美 大谷優希菜 足立陽菜

冊子掲載のレシピについては、畿央大学及び株式会社近鉄リテーリングの許可なく無断で商品化することを禁じます。