



立命館大学スポーツ健康科学部 スポーツ栄養ゼミナール「海老ゼミ」

2025年度海老ゼミ3回生



私たちは学部内の栄養調理実習室を拠点に、今年は「食べることを通して、人の力を引き出すこと」をテーマに活動をしています。

料理の得意・不得意に関係なく、スポーツ栄養学に興味を持つ12人が集まり、日々の学びを深めています。

ちゃが台を囲んで話し合い、食を通して人とつながる楽しさを実感できる、温かくてワクワクするゼミです。

今回のミッション「滋賀のパワ飯」の考案・作成

MISSION

「わたSHIGA輝く国スポ・障スポ2025」開催を機に、琵琶湖システムとスポーツ栄養を繋ぎ、全ての滋賀県民が、これらを自分事として捉えるきっかけとなる「**滋賀のパワ飯**」を考案・作成する！



決まった正解がないところから「レシピを考え、作り、届ける」というプロセスの中で、「自分のやってみたい」を形にすることができました。

「パワ飯」レシピ開発班

レシピアイデア考案班



「食を通じ、心も体も元気になってほしい」という思いを込めて開発しました。



食材を使い切り「食欲が落ちてでもこれなら食べたい!」と思えるレシピを考案しました。

立命館大学スポーツ健康科学部 「ヒト・ひと・人」を科学し健康と幸福、世界平和に貢献する



競技力の向上や生活習慣病の予防、心と体のしくみ、人と社会のつながりまで、多角的に学べる学部です。運動生理学、心理学、栄養学、教育学、マネジメントなど、多彩な分野を横断しながら「自分が本当に関心のあること」を見つけて深めることができます。



「勝ち飯」には、朝食、昼食、夕食の3食の**食事**と、必要な栄養素をタイミングよく補う**補食**の2つの要素があります。

食事の勝ち飯 (3食)

目的をかなえるための栄養素が揃った「3つのポイント」をおさえた献立です。

- ポイント1** Wだしの生姜香るほうれん草チャンプルー
- ポイント2** カラダを整えるビタミン・ミネラル源の野菜をたっぷりとり
- ポイント3** 消化・吸収を助ける汁物を献立に取り入れる

カラダづくりに欠かせない、肉や魚、卵、大豆などのたんぱく質をしっかりとる

●モロコシのサクサク焼き ●だし香るプロットリーみそ汁

補食の勝ち飯

1 エネルギー源となる「糖質」
Power Ball®「パワーボール®」
「Power Ball®」はだし入りの小分けおにぎりのこと。トップアスリートが実践しているスポーツ時の栄養補給に最適な「補食」です。「Power Ball®」は味の素(株)の登録商標です。

2 動くために必要なたんぱく質の材料となる「アミノ酸」

捨てたもんじゃない!™
TOO GOOD TO WASTE

ただ、無駄を出さないだけじゃない。
捨てられているものに新しい価値を見出し、さらには手を加えて、価値を高めていく。
合言葉は、「**捨てたもんじゃない!™**」

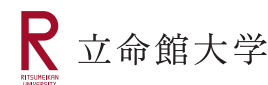
「捨てたもんじゃない!™」レシピ公開中!

余らせてしまいがちな食材も、食べ残してしまった料理も、捨ててしまいがちな食材もまるごと無駄なく使い切る!

「捨てたもんじゃない!™」は、味の素(株)の登録商標です。

立命館大学 海老ゼミの学生と共同開発 県産食材を余すことなくチカラに!

しが・勝ち飯® レシピブック



「琵琶湖システム」とは

2022年7月にFAO(国連食糧農業機関)の「世界農業遺産」に認定された「琵琶湖システム」は、琵琶湖の環境に配慮した農業や獲りすぎない伝統的な漁業など、千年以上に渡って受け継がれてきた琵琶湖と共生する農林水産業です。

伝統的な待ちの漁法「エリ漁」や農業や化学肥料の使用量を通常の半分以上に減らす「環境こだわり農業」、水源林の保全や「鮒ずし」などの伝統的な食文化などから構成されています。



「琵琶湖システム」を次世代に継承するため、今回のメニュー開発を 立命館大学スポーツ健康科学部海老先生のご協力のもと実施しました

《学生の皆さまへ実体験やアドバイスをいただいた皆さま》
「びわ湖大津プリンスホテル」土屋さま・青山さま、「ひさご寿し」川西さま

使用をお願いした滋賀の農水産物



なす

滋賀県では、「下田なす」や「杉谷なす」、「高月丸なす」など地域に伝わる多種多彩な「なす」が栽培されています。



かぼちゃ

煮物や炒め物などに和に洋に大活躍のかぼちゃ。最近では「豊郷の坊ちゃんかぼちゃ」という手のリサイズのキュートな新顔も登場しています。



ホンモロコ

淡水魚の中で最も美味と評判の琵琶湖の固有種。ホンモロコは、琵琶湖の固有種で、知る人ぞ知るおいしい魚です。

立命館大学 海老ゼミの学生考案レシピ

モロコのサクサク焼き

1人分
あたり

●エネルギー:201kcal
●たんぱく質:7.7g
●塩分:1.3g

調理時間
15分

材料【2人分】

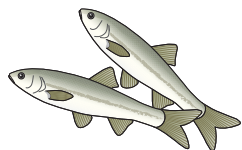
ホムモロコ.....10尾(60g)
うま味調味料.....適量
こしょう.....適量
薄力粉.....大さじ1
水.....大さじ1
和風だし(の素).....小さじ2
青のり.....小さじ1
揚げ玉.....50g

お好みで

マヨネーズ.....大さじ1
みそ.....小さじ1
豆板醤.....小さじ1/2
すり白ごま.....大さじ1

- 作り方
- ① モロコを水洗いし、キッチンペーパーで水気をとる。うま味調味料、こしょうをふる。
Aを混ぜ合わせ、バター液を作る。
 - ② モロコを①のバター液につけ、揚げ玉をつけてアルミホイルの上に並べる。
 - ③ オーブントースターで②のモロコを6分程度焼き、皿に盛る。

※お好みでBを混ぜ合わせたソースをつけるのもおすすめです。



- モロコのサクサク焼き
- Wだし!生姜香るほうれん草チャンプルー
- だし香る ブロットリーみそ汁



献立の合計成分表示 (1人分あたり)

● エネルギー:944kcal ● 塩分:4.5g
● たんぱく質:44.5g ● 野菜摂取量:241g

- Wだし生姜香るほうれん草チャンプルー
- だし香る ブロットリーみそ汁

詳しいレシピはこちら



ただいまきーま

1人分
あたり

●エネルギー:743kcal
●たんぱく質:28.2g
●塩分:1.8g
●野菜摂取量:249g

調理時間
30分

材料【4人分】

かぼちゃ/坊ちゃんかぼちゃ.....300g
なす/下田なす.....1・1/2個
玉ねぎ.....1個
にんじん.....1本
ピーマン.....3個
トマト.....1個
ゆで大豆.....120g
合いびき肉.....350g
カレー粉.....大さじ2
A 顆粒コンソメ.....小さじ4
トマトケチャップ.....大さじ3
なたね油.....大さじ1
ご飯.....800g

- 作り方
- ① かぼちゃ、なすを薄切りにする。トマトを角切りにする。玉ねぎ、にんじん、ピーマンをみじん切りにする。
 - ② フライパンに油を入れ、①のかぼちゃ・なすを揚げ焼きにし、焼き色がついたら皿にとる。
 - ③ 同じフライパンで①の玉ねぎを炒め、全体がしんなりしたら、①のにんじん・ピーマン・トマト、ゆで大豆、ひき肉を加えて肉の色が変わるまで炒める。
 - ④ Aを加え、全体がなじむように炒める。
 - ⑤ ご飯、④のカレーを皿に盛り、上に②のかぼちゃ・なすを盛り付ける。



スタミナ回復! ご褒美肉巻き

1人分
あたり

●エネルギー:291kcal
●たんぱく質:20.1g
●塩分:1.2g
●野菜摂取量:180g

調理時間
25分

材料【4人分】

かぼちゃ/坊ちゃんかぼちゃ.....300g
なす/下田なす.....2個
グリーンアスパラガス.....2束
にら.....1束
豚ロース薄切り肉.....300g
塩.....少々
こしょう.....少々
薄力粉.....大さじ2
なたね油.....大さじ1
玉ねぎ.....1/4個
にんにくのすりおろし.....小さじ1
酒.....大さじ2
砂糖.....大さじ1
しょうゆ.....大さじ1
オイスターソース.....小さじ2

- 作り方
- ① かぼちゃ、なすを1cm角の棒状に切る。アスパラは根元のかたい部分を皮をむく。にらは10cm程度に切る。玉ねぎはすりおろし、Aと混ぜ合わせてたれを作る。
 - ② 豚肉を3枚ずつ広げ、塩・こしょうをして、薄力粉をまぶす。①のかぼちゃ・なす・アスパラ・にらをのせて巻く。残りの同様に作る。
 - ③ フライパンに油を熱し、②の巻き終わりを下にして、蓋をして蒸し焼きにする。
 - ④ 時々転がしながら全体を焼く。①のたれを回し入れて煮からめる。
 - ⑤ お好みの大きさに切って、器に盛る。



立命館大学 海老ゼミアイディア × 味の素(株)レシピ

玉ねぎの皮だして“餅もち”中華おこわ風

1人分
あたり

●エネルギー:561kcal
●たんぱく質:26.6g
●塩分:1.5g
●野菜摂取量:36g

調理時間
(時間外を除く)
10分

材料【4人分】

玉ねぎの皮(保護皮).....1個分
米.....2合
水.....適量
切り餅.....1個
玉ねぎ.....1/4個
鶏もも肉.....400g
にんじん.....1/3本
しめじ.....1パック
油揚げ.....2枚
日野菜の甘酢漬け/もしくはお好きな漬物.....50g
しょうゆ.....大さじ1
A 酒.....大さじ1
鶏がらスープの素.....小さじ1

- 作り方
- ① 餅は4等分に切る。鶏もも肉は1.5cm程度のサイコロ状に切る。玉ねぎは粗みじん切り、にんじんはいちよう切りにし、しめじは小房に分ける。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、タテ半分に切って、短冊切りにする。
 - ② 日野菜漬け(もしくはお好きな漬物)は粗みじん切りにする。
 - ③ 玉ねぎの皮と適量の水を入れた鍋を火にかけ、色が出るまで煮て、煮出した汁をこす。
 - ④ 米は洗ってザルに上げ、水気をきる。炊飯器に入れ、②の湯とAを加え、水を2合の目盛りまで注ぎ、30分おく(時間外)。
 - ⑤ 炊飯器に①の餅・鶏もも肉・玉ねぎ・にんじん・しめじ・油揚げをのせて炊く(時間外)。
 - ⑥ 炊き上がった後、①の日野菜を加え、軽く混ぜて、茶碗に盛る。



かぶのまるごとごちそう洋風あんかけ

1人分
あたり

●エネルギー:313kcal
●たんぱく質:20g
●塩分:2.3g
●野菜摂取量:182g

調理時間
25分

材料【2人分】

かぶ/守山矢島かぶ(葉付き).....2個
ミニトマト.....4個
ホールコーン缶.....50g
ゆで枝豆(さやかから出したもの).....30g
卵.....2個
水.....大さじ1
合いびき肉.....70g
片栗粉.....大さじ1
A 塩.....少々
黒こしょう.....少々
シュレッドチーズ.....30g
固形コンソメ.....1個
水.....350ml
B 片栗粉.....大さじ1
水.....大さじ2
粉チーズ(お好みで).....適量
粗びきこしょう(お好みで).....適量

- 作り方
- ① かぶは葉を落とし、葉の根元を切り落とし、葉はみじん切りにする。ミニトマトは半分に切る。かぶの中身をスプーンでくり抜く。卵は割りほくしておく。
 - ② くり抜いた部分はみじん切りにして、Aとよく混ぜ合わせる。
 - ③ 耐熱皿に①のかぶを並べて②の肉を詰め、大さじ1の水を加えて、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で5分加熱する。
 - ④ 葉の根元を入れて、電子レンジ(600W)で3分追加加熱する。鍋に水を入れ、コンソメを加えて沸騰したら、①のかぶの葉・ミニトマト・コーン・枝豆を加えて、かぶの葉がしんなりするまで加熱する。Bの水溶き片栗粉を回し入れた後に、溶き卵を回し入れる。
 - ⑤ 器に③を盛り、④のあんをかけて、お好みで粉チーズ、粗びきこしょうをかける。



温でも!冷でも!サラッとだしごはん

1人分
あたり

●エネルギー:485kcal
●たんぱく質:30.4g
●塩分:2.2g
●野菜摂取量:66g

調理時間
(時間外を除く)
10分

冷やごはんて!

材料【2人分】

かぶ/万木かぶ(葉付き).....1個
唐がらし/弥平とうがらし.....1/2本
和風だしの素.....4g
ツナ缶(ノンオイル).....2缶
白ごま.....小さじ2
みょうが.....2個
生ゆば.....80g
ご飯.....360g
和風だしの素.....4g
A 水もしくは湯.....300ml

- 作り方
- ① かぶは葉を落とし、皮をむいて薄切り、かぶの葉はみじん切りにする。唐がらしは輪切りにする。
 - ② みょうがは千切りにする。ゆばは一口大に切っておく。
 - ③ ポリ袋に①のかぶ・かぶの葉・唐がらし、和風だしの素を入れて軽くもみ、浅漬けにする。
 - ④ 器にご飯を盛り、水で切ったツナ缶、②のかぶ・かぶの葉、唐がらし、①のみょうが・ゆば、ごまを盛りつける。
 - ⑤ 水もしくは湯に混ぜ合わせたAを④に回しかける。



ぎょうざの皮で!いとこ煮風お米のタルト

1人分
あたり

●エネルギー:102kcal
●たんぱく質:2.3g
●塩分:0.2g
●野菜摂取量:14g

調理時間
(時間外を除く)
15分

冷やごはんをスイーツに! 余りがちな餃子の皮で!!

材料【10個分】

かぼちゃ/坊ちゃんかぼちゃ.....160g
ご飯.....150g
牛乳.....200ml
A 和風だしの素.....小さじ1
砂糖.....大さじ4
餃子の皮.....10枚
ゆであずき缶.....80g
バター.....10g
ホイップクリーム.....適量

- 作り方
- ① かぼちゃはワタと種を取り除き、皮をとるところをむく。ラップで包み、電子レンジ(600W)で4分加熱する。
 - ② 鍋にA、①のかぼちゃを入れて火にかけ、沸騰したら火を弱める。焦がさないように底からヘラで混ぜながら、5分程度煮詰め、最後にバターを加え、米フィリングを作る。
 - ③ アルミカップの中に餃子の皮を入れて、形を整える。
 - ④ ②の米フィリングを入れ、200℃に予熱したオーブンで15分焼く(時間外)。
 - ⑤ 焼きあがったタルトにゆであずきをのせ、お好みでホイップクリームをのせる。

