

目指せ！ふるさと納税返礼品

青果店がパラスポーツを応援する方法



岩手中央青果、吉田様と詰め合わせ野菜セット

柴田 空(しばた そら)
岩手高校プログラミングコース 2年

菊池 一颯(きくち かずさ)
岩手高校プログラミングコース 2年

瀬川 隼人(せがわ はやと)
岩手高校プログラミングコース 2年

高橋 司(たかはし つかさ)
岩手高校プログラミングコース 2年

活動概要

活動の内容

今回の活動の目的は、青果店が野菜の販売過程でパラスポーツを支援できる方法を考えることです。昨年、先輩方が考え実践した活動から発展させ、持続可能な仕組みを構築できないか探究することになりました。

- ・パラアスリートの方へのインタビューと、季節ごとの推奨メニューのレシピ化
- ・サブスクリプションを活用した推奨メニューの材料セット、レシピの販売
- ・岩手中央青果の吉田様と運用方法の検討
- ・ふるさと納税返礼品登録の申請

活動の特徴(新規性・発展性)

季節ごとの推奨メニューのレシピ化した野菜のセットをつくり、サブスクリプション販売用の申し込みサイトを立ち上げ、オーダーが入ると青果店へ届くシステムを構築しました。その運用から発展し、ふるさと納税返礼品登録を目指すことができました。

活動の成果

「パラアスリート推奨メニューレシピ開発」、「食材の詰め合わせの販売」を通して、「高校生発案、パラスポーツアスリート推奨メニューをつくろう！四季で楽しめるレシピ付き食材セット」として、ふるさと納税返礼品登録の申請まで到達できました。料理を通じて健常者との関わりを深めながら、売上の一部がパラスポーツ支援の寄付金となる持続可能な仕組みができました。

課題の設定と意図

パラアスリートたちが身近にいることの認知度を上げるため、「パラアスリート推奨メニューレシピの開発」、「レシピをセットにした食材の詰め合わせの販売」です。料理を通じて健常者との関わりを深めながら、売り上げの一部がパラスポーツ支援の寄付金となる仕組みです。実際にスーパーの店頭でセット販売の実践まで行い、成果が見られたところで私たちが活動を引き継ぎました。3年生より、通年で販売するならレシピは季節に応じた工夫が必要であること、サブスクリプション等の活用で販売方法を拡大できないかという課題を考えるよう申し送りがありました。私たちは、先輩方が昨年取り組んだ「青果店がパラスポーツを応援する方法」というテーマを引き継ぎ、活動を始めました。「効率の良い販売方法の模索」と「パラスポーツと強く関連づけた季節に合ったレシピの考案」を課題としました。

課題解決のための仮説と計画

前回協力いただいたパラアスリートの方へインタビューを行います。アスリートの食事シーズン中は様々な意図があるようなので、春、夏、秋の季節ごとのリクエストに応じた(おいしい)料理がつかれるかを仮説とします。それをもとにレシピの研究を実行します。また効率よく販売できる方法サブスクリプション販売に向けたサイトの準備を進めます。しかし、実際の運用開始すると様々な問題を抱えることになり閉鎖することになりました。原因は個人サイトでは「楽天市場」や「ヤフーショッピング」のような大手通販サイトにはかなわないという点です。ネット広告からサイト誘導したり、プラットフォームを活用する方法もありますが、広告費がかかり現実的ではないことがわかりました。しかし私たちはサブスクサイトの開発過程で大手通販サイトのつくりを比較する中、新たな発見がありました。大手通販サイトのカテゴリーに含まれていたふるさと納税です。私たちが販売しようとしていた食材詰め合わせセットが、盛岡市のふるさと納税の返礼品になることはできないか。盛岡市のふるさと納税の採択基準を調べて、事業者となる吉田様と相談します。仮に、もし採択されれば、ポータルサイトへの掲載により認知度の向上が期待でき、パラスポーツの支援だけでなく盛岡市の収入にも役立ち、災害支援や教育・子育てなどに大きく貢献できます。吉田様と相談した結果、食材詰め合わせの内容を確認した上で、返礼品事業者基準第一号「当該地方団体の区域内において生産されたものであること」を満たすことができる見通しとなり、盛岡市のふるさと納税返礼品登録を目指すことになりました。返礼品取扱事業者は「岩手中央青果株式会社」。取扱返礼品は「高校生発案、パラスポーツアスリート推奨メニューをつくろう！四季で楽しめるレシピ付き食材セット」で申請を行いました。

活動で工夫できたこと

先輩方がすでに作った冬のクリームシチュー以外に、春、夏、秋の料理を考案し、四季すべての料理をそろえることができました。四季それぞれのレシピを開発する上で、特に、夏に合わせて作った「やみつきナスの大葉漬け」と「ごぼうとニンジンの胡麻マヨサラダ」は、パラアスリートの方が忙しくなる夏のシーズン、作り置きしやすいおかずのリクエストがあって作ったものです。冷蔵庫で4〜5日保存可能なおかずが完成しました。秋に合わせて作った「ガーリックシュリンプのブルスケッタ」では、材料に白ワインが含まれ、未成年者のためスーパーで買えないという問題が発生しました。調べたところ、みりんとレモン汁で代用できるということを知り、工夫して完成させることができました。

サブスクリプションのサイト構築では、お世話になった方などのリンクも付け加え、紹介レシピのほか私たちの活動を紹介する内容を盛り込みました。注文フォームから青果店へ発注メールが届くシステムなど、情報の技術的な部分も工夫を取り入れました。

パラスポーツ応援企画「パラアスリート推奨季節のメニュー」

誰でも簡単レシピ
パラアスリート
応援
食材詰め合わせ
サブスク販売中

パラアスリートはどんな食事をしているのでしょうか？
みなさんも同じものを食べてみたいと思いませんか？
少しでもパラアスリートの気持ちがあわかってくれたらうれしいです。

夏メニュー絶品「やみつきナスの大葉漬け」公開しました

忙しいシーズンは作り置きのおかずが便利！
デパ地下の総菜売り場と同じ味で作れちゃう！
絶品「やみつきナスの大葉漬け」を公開しました。

サブスク受付始めました

立ち上げたサブスク販売サイト



吉田様とサブスクサイトの動作チェック

柴田 空

「青果店がパラスポーツを応援する方法」というテーマに取り組みました。このテーマは私たちの一つ上の先輩方が取り組んだ課題で、それを私たちが引き継ぐ形で取り組みましたが、その中で、パラアスリートの方へのインタビュー、四季それぞれの季節に合った料理の考案と追加、岩手中央青果株式会社取締役の吉田様との打ち合わせ、サブスクサイトの立ち上げと商品の販売、ふるさと納税への返礼品登録の申請など様々なことを行いました。

パラアスリートの方へインタビューを行った際は、シーズンごとになぜそのように料理を好むのか意図を聞くことで、季節に合ったレシピを考案するための参考になりました。「やみつきナスの大葉漬け」「ごぼうとニンジンの胡麻マヨサラダ」の場合は、忙しいシーズンである夏に作り置きしやすいなど、リクエストによってヒントを得ることができました。

そして、実際にサブスクリプションサイトを立ち上げて商品販売を目論見ましたが、SNSで紹介したものの、サイトへのアクセス数が伸びず、注文もあまりなく、結果は残念ながら失敗に終わってしまいました。しかしサイトの運営の仕方という、なかなか自分たちでは考えることが無いような課題と向き合えたことは、貴重な経験になりました。サイトの注目度の問題やプラットフォームの広告費の問題などについて考えることが出来たことにより、現実的な課題解決能力が身についたのではないかと思います。

今後は購入者に対して、パラアスリートの方のメッセージを送るなど、さらに付加価値をつける工夫を探してみたいと思います。

菊池 一颯

「青果店がパラスポーツを応援する方法」という課題を先輩方がやっており、僕もスポーツやっていてパラスポーツを応援する活動に参加したいと思いこの活動を引き継ぐチームに入りました。先輩方の取り組みとしてパラスポーツ選手のために身体に良い食事を考え、料理の食材をセット販売し売り上げの一部をパラスポーツへ寄付するという取り組みです。しかし課題として冬メニューしかなく年中できる取り組みではありませんでした。私たちのチームで年中この取り組みを実施するため春夏秋冬、期間にあったメニューを考えることが必要だと思い探究活動を行いました。

秋のメニュー担当になった私はパラアスリートの方の取材より、海外遠征で食べた「ガーリックシュリンプのブルスケッタ」が忘れられないということで、秋メニューで再現することにしました。ニンニクの香りがエビの風味を引き立て、食欲をそそる味わいが特徴です。

主な材料は、バケットなどのパン、エビ(冷凍の大ぶりのもの)、バター、ニンニク、白ワイン、生クリーム、調味料で塩こしょう、パプリカパウダー、オリーブオイル、トッピング用にイタリアンパセリ、チリペッパー、ピスタチオです。ただ、白ワインについては未成年のためスーパーで買えないという都合で、代用を調べたところみりん+レモン汁でできることがわかりました。

エビは殻と背わたを取り、調味料(塩、こしょう、パプリカパウダー、オリーブオイル)と混ぜて下味をつけます。フライパンでエビを両面焼き、をにかけて一度取り出します。エビを焼いたフライパンに残った汁に、スライスしたニンニク、料理酒、レモン汁、生クリーム、パセリを加えて煮詰め、クリームソースを作ります。クリームソースにエビを戻し入れ、絡ませます。パンはバターで両面を焼き、生ニンニクをすり込みます。パンの上にエビとソースを乗せ、パセリ、チリペッパー、ピスタチオをトッピングして完成です。

作りながら工夫した点は、エビを焼く時の火加減です。エビは火を通しすぎると縮んで硬くなってしまいうため、6割程度火が通るくらいにします。あとでソースに絡めてまた火を通すので、そのくらいがちょうどいいことがわかりました。

このレシピでは野菜の出番があまりなく、青果店から出荷する詰め合わせセットにはなりませんでしたが、他の季節の詰め合わせを購入いただいた方へパラアスリート推奨レシピ紹介として付録にすることにしました。作って喜んでいただけたらうれしいです。

瀬川 隼人

私はこの活動を通して、今まででは考えがつかなかったようなパラスポーツの支援の仕方を知りました。私たちのグループでは、季節ごとの野菜を使った料理のレシピと、パラスポーツの写真や説明などを掲載したサイトを作りました。その活動の中で、私は夏の料理を担当し、「やみつきナスの大葉漬け」と「ごぼうとニンジンの胡麻マヨサラダ」を作りました。

「やみつきナスの大葉漬け」の作り方は、ナスはヘタを取り、縦半分または輪切りにカットし、必要に応じて塩もみをして水分を抜きます。レンジで加熱すれば早く調理できますが、おすすめは焼き調理です。フライパンにごま油を熱し、ナスがしんなりするまで両面を焼きます。ナスに油をコーティングさせることで、油の吸いすぎを防ぎ、変色も防げます。しょうゆ、みりん、酢、砂糖、ごま油、水などを混ぜ合わせたタレを作ります。おろしニンニク、おろし生姜、豆板醤、ポン酢を加えます。

焼き上がったナスに大葉を混ぜて保存容器に入れ、作った漬けタレを注ぎます。熱々のうちに漬け込むと味が馴染みやすくなります。冷蔵庫で30分ほど冷やすと、味が染み込んで美味しくなります。

「ごぼうとニンジンの胡麻マヨサラダ」は、ごぼうは皮を剥かず洗い、3mmにスライスし、15分ほど水に浸してアクを抜きます。にんじんは3mmで半月切り。ごぼうとにんじんを鍋で5分茹でて柔らかくしたら水をよく切っておきます。キッチンペーパーで水分を取り、顆粒だしをまぶして下味をつけます。ササミはまな板に並べてラップでかぶせ、めん棒でたたいてほぐします。スジをむしり取り、塩コショウ、料理酒をふり、耐熱容器にひろげて並べ、ラップをかけてレンジ500W3分加熱します。

下味をつけたニンジン、ごぼうにすりごま、マヨネーズ、醤油、酢を入れてあえます。加熱したササミは汁も含め全て入れて、くっついた肉をほぐしながら混ぜて完成です。

パラアスリートの方に試食していただいたところ、「デパートの量り売りの総菜」に負けないと褒められ、とてもご飯が進む一品と絶賛されました。夏は忙しいので、作り置きできるものが良いということで、簡単調理で日持ちするおかずを開発できました。この2品で使用した食材の詰め合わせを夏メニューとして組み入れました。パラアスリートの方のニーズを取り入れ、必要な栄養素を調べて、それに合ったメニューを考えることができとても良い経験になったと思います。

この活動を通じて、料理が好きになりました。

高橋 司

私は、「春メニュー」の開発を担当しました。パラアスリートの方のインタビューより、「春野菜のラタトゥーユ」を手掛けることにしました。

材料のたけのこ、玉ねぎ、にんじん、セロリなど、お好みの春野菜を食べやすい大きさに切ります。特に春キャベツは手でちぎると味が染み込みやすく、食感も楽しめます。鍋にオリーブオイルとみじん切りにしたんにくを入れ、香りが立つまで加熱します。玉ねぎを炒め、しんなりしたら他の野菜を加えてさらに炒めます。炒める際は、鍋の温度を下げないように、野菜を一度にたくさん入れず、種類ごとに加えていくのがポイントです。トマト缶やトマトソースを加え、タイムやオレガノなどのハーブがあれば一緒に入れます。ふたをして、野菜が柔らかくなるまで弱火でじっくり煮込んだら完成です。

おいしく作る工夫として、煮込む前に塩を使って野菜から水分を引き出すと、旨みが凝縮されます。んにくや生姜の香味野菜と塩のみのシンプルな味付けでも、様々な野菜の旨みが合わさって深い味わいになります。ドレッシングを味付けに使うと、手軽に美味しく作れます。耐熱容器に切った野菜とベーコン、ドレッシング、水を入れてレンジで加熱すれば、時短になります。

アスリートの方も、旬な食材にこだわりがあり、春野菜をおいしく食べたいということで、「春野菜のラタトゥーユ」はとても喜んでいただけました。このレシピの使用した野菜の詰め合わせを春バージョンセットとして組み入れました。

普段は台所に立つ機会が少ない私でしたが、時間をかけずに料理を作ることができ、初めて作った料理だったが、上手く作ることができて良かったです。

パラアスリート推奨ヘルシーメニュー これぞデパ地下の味



材料 (2~3人分)
 霜ササミ...3本
 ニンジン...中1本
 ごぼう...1本
 顆粒だし...小さじ1
 料理酒...大さじ3
 塩コショウ...小さじ1
 すりごま...大さじ3
 マヨネーズ...大さじ2
 醤油、酢...小さじ1

ごぼうとにんじんの胡麻マヨサラダ



ごぼうは皮を剥かずに洗い、3mmにスライスし、15分ほど水に浸してアクを抜きます。にんじんは3mmで半月切り。ごぼうとにんじんを鍋で5分茹でて柔らかくしたら水をよく切っておきます。キッチンペーパーで水分を取り、顆粒だしをまぶして下味をつけます。



ササミはまな板に並べてラップをかぶせ、めん棒でたたいてほくします。スジをむしり取り、塩コショウ、料理酒をふり、耐熱容器にひろげて並べ、ラップをかけてレンジ500W3分加熱します。



下味をつけたニンジン、ごぼうにすりごま、マヨネーズ、醤油、酢を入れてあえます。加熱したササミは汁も含め全て入れて、くっついた肉をほくしながら混ぜてできあがり。保存容器に移しておくと、冷蔵庫で4~5日持ちます。

「ごぼうとニンジンの胡麻マヨサラダ」のレシピ

実践活動時の動画や成果物等

動画URL	二次元コード	添付PDF あり



盛岡市ふるさと納税事業者申請に向けて返礼品基準の確認

1. 地域探究アワードエントリー情報

エントリー希望	有	エントリー単位	グループ	ブロック	東北
---------	---	---------	------	------	----

2. オリエンテーション合宿及び実践活動の基本情報

合宿実施先	国立岩手山青少年交流の家	修了日	2025/8/27	カリキュラムのタイプ	B
フィールドワークの内容					
実践活動期間	2024/8/28 ~ 2025/11/26				
活動のタイプ	発展的な活動				
これまでの活動について	パラアスリートたちが身近にいることの認知度を上げるための「パラアスリート推奨メニューレシピの開発」。「レシピをセットにした食材の詰め合わせの販売」と売り上げの一部をパラスポーツ協会に寄付。				
協力者	主な協力者			協力内容	
	所属	岩手中央青果株式会社	テーマの提供。サブスク相談。ふるさと納税申請。		
	氏名	吉田 光晴			
	所属	マート桜台	実践販売の協力。		
	氏名	佐々木 聖輝			
	所属	馬術競技選手	アスリート推奨メニューの取材協力		
氏名	パラアスリート(ご本人の希望で匿名)				
協力者総数	3名	協力団体数	3団体		

3. 実践活動の記録

(1)総活動日数 全 95 日

事前:準備・打合せ	40日	本番:メインの活動	15日	事後:ふりかえり・報告	40日
-----------	-----	-----------	-----	-------------	-----

(2)活動成果の発信等

媒体	方法	回数	概要・備考
その他	自ら発信	1回	サブスクサイト立ち上げ。
SNS	自ら発信	3回以上	サブスクサイトの告知

(3)主な活動記録

活動日時	区分	活動場所	活動内容
1/5 ~ 1/6	②実践活動本番	マート桜台	野菜セット実践販売
6/10 ~ 6/17	③事後打合せ・報告会等	岩手中央青果株式会社	サブスクサイト立ち上げ打ち合わせ
4/1 ~ 9/30	①事前学習・打合せ等	パラアスリートインタビュー・岩手高校ほか	季節のメニューレシピ開発のための取材活動
9/19	③事後打合せ・報告会等	岩手中央青果株式会社	ふるさと納税の相談、申請資格の確認、事業者申請の準備

パラアスリート推奨ヘルシーメニュー



春野菜のラタトゥイユ

材料（2～3人分）

- ズッキーニ：1本（角切り）
- アスパラガス：4～5本（3cm程度にカット）
- にんじん：1本（輪切り）
- グリーンピース：50g（冷凍でもOK）
- そら豆：50g（皮をむく）
- 玉ねぎ：1個（みじん切り）
- トマト缶（カット）：1缶（約400g）
- オリーブオイル：大さじ2
- 塩：小さじ1/2
- こしょう：少々
- ハーブ（タイムやバジル）：適量

作り方

1.下準備

野菜をすべてカットし、そら豆は皮をむいておきます。

2.炒める

鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎを弱火でじっくり炒めて甘みを出します。

3.野菜を加える

にんじん、ズッキーニ、アスパラガスを加えて軽く炒めます。

4.煮込む

トマト缶を加え、塩・こしょうで味を整え、中火で10～15分煮込みます。

5.仕上げ

グリーンピースとそら豆を加え、さらに5分ほど煮て、ハーブを散らして完成。

ポイント

- 春野菜の食感を残すため、煮込みすぎないのがコツ。
- オリーブオイルを仕上げにひと回しすると風味アップ。

やみつきナスの大葉漬け



材料 (2~3人分)

ナス：3本
大葉：10枚
しょうゆ：大さじ2
みりん：大さじ1
酢：大さじ1
砂糖：小さじ1
ごま油：小さじ1
水：100ml
他：お好みの調味料

作り方

1.ナスの下ごしらえ

ナスはヘタを取り、縦半分に切ってからさらに縦に細長く切ります。切ったナスを水にさらしてアク抜きし、水気をしっかり拭き取ります。

2.大葉の準備

大葉は細かく刻みます。

3.漬けだれを作る

ボウルにしょうゆ、みりん、酢、砂糖、ごま油、水を入れてよく混ぜます。

4.ナスを漬ける

フライパンにごま油を熱し、ナスがしんなりするまで両面を焼きます。熱いうちに漬けだれに入れ、大葉を加えて混ぜます。

5.冷やして完成

冷蔵庫で30分以上漬け込むと味がしっかり染みて美味しいです。

ポイントはナスをレンジで加熱してから漬けることで、短時間で味が染みること！

さらに、酢と大葉でさっぱり感が出て、やみつきになる味わいです。

パラアスリート推奨ヘルシーメニュー

ガーリックシュリンプのブルスケッタ



材料 (2~3人分)

バケット...1本
エビ...10尾
(殻、背ワタを除く)
ニンニク...2片 (薄切り)
バター...10g
白ワイン、生クリーム...各
30cc
塩、コショウ、パプリカパウダー、パセリ (みじん切り) ...各適量



バケットは4cm幅で斜めに切り、トースターへ。
エビは、塩、コショウ、パプリカパウダーをふり混ぜる。



フライパンにバターを入れ、火にかけて溶かし、ニンニク、1を入れ色よく焼く。
裏返して白ワインを入れ、煮詰めたら、エビを取り出す。



生クリーム、白ワイン入れ、濃度がつくまで煮詰める。エビを入れてソース
にからめ、バケットに盛り付けたらできあがり。

パラアスリート推奨ヘルシーメニュー これぞデパ地下の味



材料 (2~3人分)

鶏ササミ...3本
ニンジン...中1本
ごぼう...1本
顆粒だし...小さじ1
料理酒...大さじ3
塩コショウ...小さじ1
すりごま...大さじ3
マヨネーズ...大さじ2
醤油、酢...小さじ1

ごぼうとにんじんの胡麻マヨサラダ



ごぼうは皮を剥かずに洗い、3mmにスライスし、15分ほど水に浸してアクを抜きます。にんじんは3mmで半月切り。ごぼうとにんじんを鍋で5分茹でて柔らかくしたら水をよく切っておきます。キッチンペーパーで水分を取り、顆粒だしをまぶして下味をつけます。



ササミはまな板に並べてラップでかぶせ、めん棒でたたいてほぐします。スジをむしり取り、塩コショウ、料理酒をふり、耐熱容器にひろげて並べ、ラップをかけてレンジ500W 3分加熱します。



下味をつけたニンジン、ごぼうにすりごま、マヨネーズ、醤油、酢を入れてあえます。加熱したササミは汁も含め全て入れて、くっついた肉をほぐしながら混ぜてできあがり。

保存容器に移しておく、冷蔵庫で4~5日持ちます。