

受験フードマイスター 安部加代子さん監修
十勝ハーブ牛 de 受験フード弁当

受験シーズン真っ只中、試験本番の昼食、塾や自宅学習でのお夜食に♪
＼2021年〈丑年〉勝負メシ&祝メシ 応援キャンペーンも実施中／



自社ブランド「十勝ハーブ牛」を生産するノベルズグループの、株式会社ノベルズ食品（本社：北海道河東郡上士幌町）は、この度、受験フードマイスターで料理研究家の安部加代子さん協力のもと、十勝ハーブ牛を使用した「集中力Up！ 受験フード弁当」を制作しました。

ポイント&ストーリー

- (1) 丑年・受験シーズンの〈勝負メシ〉は、やっぱり牛肉で♪
- (2) 「栄養バランス」+「脳の働きをよくする食材」、受験フードマイスター・安部加代子さんがお弁当を監修♪
- (3) 十勝ハーブ牛は、一回出産した交雑種の雌牛のみを、健やかに長期肥育したブランド牛。旨みたっぷり、母牛のコンビーフを使った、お母さんの愛情おむすびを提案♪
- (4) あの若きタイトル棋士も対局で食して勝利した、縁起の良いブランド牛。お肉の調理アレンジは自由♪



受験生を食で応援「集中力Up！ 受験フード弁当」

【十勝ハーブ牛 コンビーフと豆苗のおむすび】

スネとネックの部位にこだわり旨みもたっぷりで、化学調味料、保存料を一切使用していない「十勝ハーブ牛と塩だけで作ったコンビーフ」を使って、野菜も一緒にとれるワンハンドフード。炒り卵と豆苗を入れて彩りよくしました。コンビーフは加熱調理なので、そのまま食べることができます。ごはんには混ぜるだけではなく、海苔巻きおむすび、サンドイッチの具材や、炒め物など幅広く使えます。

【材料】1合分

十勝ハーブ牛と塩だけで作ったコンビーフ：1/2 缶

もち麦入りごはん：1 合分／卵：1 個／砂糖：小さじ 1/4／豆苗：1/4 袋

【十勝ハーブ牛 簡単チャプチェ】

十勝ハーブ牛は、十勝のおいしい空気と水、そしてハーブ配合のこだわりの餌や高品質の牧草などを食べて長期間じっくり育ちました。そのため、赤身肉にはアミノ酸も豊富。牛肉の旨みがしっかり味わえ、加熱してもやわらかです。チャプチェは、しらたきを使ってヘルシーに。たっぷりの野菜と十勝ハーブ牛の旨みで簡単なのに本格的な味に仕上がります。

【材料】作りやすい分量

十勝ハーブ牛（コマ切れ）70g

玉ねぎ：小 1/4 個／にんじん：1/5 本／ピーマン：小 1 個／しらたき：100g／

ごま油：小さじ 1／砂糖：小さじ 2／醤油：小さじ 2／みりん：小さじ 1／にんにく：（おろし）少々

【その他副菜】

- ひよこ豆とチーズのクルミ入りサラダ
- さつまいものフライ
- 大根の梅酢漬
- 厚揚げロール

■レシピ・作り方詳細

<https://tokachi-herb.com/recipe/recipe551/>

受験フーズのポイント（受験フーズマイスター／安部加代子さん）

「栄養バランス」＋「脳の働きをよくする食材」が受験生に向けたお弁当のポイントです。

脳のエネルギーとなる炭水化物。体の組織や脳の伝達物質などに利用されるたんぱく質。また、それらを効率よく利用するためのビタミン、ミネラルを含む野菜、果物などをバランスよく取り入れましょう。

牛肉にはヘム鉄といわれる吸収されやすい形の鉄分が豊富。ビタミンCと一緒に摂ることで、より吸収を高めます。鉄は、体内に酸素を運搬するため、不足すると集中力の低下や、疲労感を感じやすくなります。

豆苗には、ビタミンCのほか、脳の神経細胞の働きを維持する栄養素である葉酸、たんぱく質や炭水化物の代謝にもかかわるビタミンB群などを含む栄養価の高い緑黄色野菜です。

また、ピーマンに含まれるビタミンCは加熱しても強いため、炒めてもその効果が期待できるので、調理法で食材を変えるとよいでしょう。

そして、食後の眠気の原因の1つには血糖値の急な上昇、下降が考えられます。食物繊維が豊富なものや、GI値が低い食材を合わせることで、血糖値上昇がゆるやかになり、眠気の予防にもつながります。もち麦、しらたきは食物繊維が豊富。消化吸収をゆるやかにし、食後の急な血糖値上昇を防ぐ効果が期待できます。

安部加代子さん

料理研究家／受験フーズマイスター
野菜ソムリエ pro

野菜をたっぷり使った簡単ひと手間で気軽に作れるすこやかおうちごはんを提案。自宅での料理・パン教室を中心に、企業レシピ開発、書籍へのレシピ提供をはじめ、食育活動など幅広く活動。受験フーズ実践中の現役中学受験生のママでもある。



受験フーズマイスター養成講座について

受験フーズマイスター養成講座では、お子さんの年齢や試験当日までの期間に合わせて身体の調子を整えるために食事で気をつけるべき点を理解し、〈いつ〉〈何を〉〈どのように〉食べることが、試験当日に最高のパフォーマンスを発揮することに繋がるのかを学ぶ講座です。

十勝ハーブ牛および丑年〈勝負メシ&祝メシ〉応援キャンペーンについて

十勝ハーブ牛は、黒毛和牛とホルスタインから生まれたノベルズのブランド牛です。十勝の豊かな自然を背景に、一回出産した交雑種雌牛の成長に合わせて複数種類のハーブ配合のエサを与え、32カ月以上の長期肥育で、ストレスなくじっくり成育した赤身肉には、強いコクと旨み、熟成した味わいがあります。丑年の今年、困難な壁に当たっても、皆さまがストレスなく健やかな日常を過ごせることを祈願して、丑年の縁起食材、ご褒美、「祝いメシ」として十勝ハーブ牛を提案します。



また、2020年、若き棋士の最年少タイトルへの挑戦が話題となる中、対局中の昼食も「勝負メシ」として世間から注目。終盤の劣勢を跳ね返して見事勝利をつかんだ一戦のタイトル戦会場であり、その一戦で棋士が食した「十勝ハーブ牛」メニューを提供した「ホテルエミシア札幌」とともに、受験学生を応援する勝負メシ付き宿泊プランを共同企画しました。そのほか、十勝ハーブ牛関連商品の特価販売、レシピ提案、プレゼント企画を展開するなど、新たな目標に挑戦する皆さんを広く応援しています。

■十勝ハーブ牛 ブランドサイト

<https://tokachi-herb.com/>

ノベルズグループについて

ノベルズグループの中核企業、株式会社ノベルズは、畜産業界に新たなイノベーションを起こすべく、2006年に設立した農業ベンチャーです。北海道・十勝地方を拠点に肉牛・酪農・食品事業を展開し、現在道内で10箇所、山形県で1箇所の牧場を運営しています。肉牛事業では、先進的な生産モデル「交雑種1産取り肥育」の事業化により、和牛素牛と十勝ハーブ牛（交雑肥育牛）を効率的に生産できる体制を確立したほか、和牛の肥育においても、2020年度に複数の食肉市場などで上位入賞するなど高い評価を得ています。その他受精卵の研究、内製化やICTによるデータ活用などにより、生産性、収益性の向上を追究するなど、繁殖から育成、肥育、食品加工販売まで、一気通貫型のビジネスモデルと大規模経営により市場環境の変化へ柔軟に対応しています。

■ノベルズグループ ウェブサイト

<https://nobels.co.jp/>

本件に関するお問い合わせ

株式会社ノベルズ 帯広本社 広報室

TEL：0155-22-2918 FAX：0155-22-2900

E-mail：pr@nobelsgroup.com