



夏バテに負けない！

## 夏野菜で ゲンキな カラダづくり

ひげが多いものほど粒が多くておいしい！  
**トウモロコシ** CORN

栄養豊富で、特に食物繊維の量は他の野菜や穀類と比べても、多く含まれているといわれています。

**糖質が多いエネルギー補給源**

ヘタがピンと張っている状態がフレッシュ！  
**ピーマン** SWEET PEPPER

ビタミンCの含有量はトマトの約4倍！血液をサラサラにして脳梗塞や心筋梗塞の予防にも効果があるといわれています。

**血液がサラサラに！**

先端が細く尖っていて青いものがフレッシュ！  
**ゴーヤ** BITTER GOURD

たっぷり含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくいといわれています。豆腐や豚肉との相性はバッチリ！

**食欲増進**

切ったらすぐに調理するかアク抜きをしよう！  
**ナス** EGGPLANT

成分は水分が93%を占めていて、血圧を下げる作用、動脈硬化や老化防止などの効果が期待できるといわれています。

**高血圧・老化防止**

小さい実には栄養がたっぷり！  
**オクラ** OKRA

ネバネバした成分は血圧を下げ、胃粘膜を保護して、タンパク質の消化を促進したり肝機能を高める効果があるといわれています。

**肝機能を高める**

板ずり・塩もみなどの下準備でより美味しくなる！

**キュウリ** CUCUMBER

ビタミンCやカロテン、カリウムなどを含み、中でもカリウムは利尿作用があり、むくみやだるさの解消、高血圧防止に効果的といわれています。

**むくみ・だるさ解消**

もりもり食べよう！

# 夏野菜 特集

カラフルな野菜が食卓を彩る季節がやってきました。  
たくさんの実りに感謝して、おいしく、楽しく、無駄なく、  
夏野菜をいただきましょう！





## とよたまっちょどら

戸高 陽代里さん



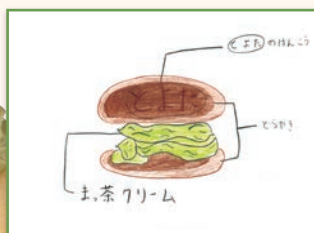
私がつくりました!

野場 英之  
あずき庵

選考理由はまずはあずき庵の名物でもあるどら焼きを使ったお菓子を考  
えてくれたことと、さらにお子様どら焼きに豊田の抹茶を使用したクリー  
ムってのが渋いと思い選びました。

「とよたらしさ」を表現したところ

とよたは、緑の感じがして、まっちゃんの緑色を入れました。そし  
て、どらやきとなら、まっちゃんは合うと思って「とよたまっちょどら」  
にしました。すぐ見て、とよたの和菓子和分るように、とよた  
のはんこうをつけることにしました。



## 和菓子部門

WagaShi

こ  
耕Life × 豊田プレミアム  
スイーツクラブ 主催

とよたの和菓子・洋菓子

# アイデアコンテスト 結果発表!!

大変多くのご応募をいただきまして  
ありがとうございました!



応募総数  
823件!

とよたの和菓子・洋菓子 アイデアコンテストとは?

見た目、材料などで「とよたらしさ」を表現した和菓子・洋菓子のアイデアをイラストと文章で表現したコンテストです。



## もも大福

横山 みずきさん



「とよたらしさ」を表現したところ

「さなげ地区のもも」を使った所です。私はももが大好きなので、ももを  
とっても使ったおかしを作れば「とよたのももおいし〜」と思われるように  
したいからこれをおもいつきました。



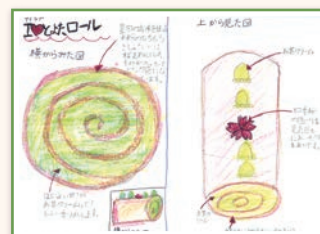
私がつくりました!

砂原 泰輔  
お菓子処 花月

豊田産のフルーツの中でも人気の高い桃を題材に、  
大福にゼリーを入れるという遊び心と地元の桃をっ  
かり感じさせる所が素晴らしいと感じました。

「とよたらしさ」を表現したところ

豊田市では「ミネアサヒ」「コンヒカリ」「大地の風」などの米(米  
粉)やお茶の葉が多くさいばいされ、高い評価を得ていて、とても  
おいしいので、この2つを主に使っています。また、豊田市の小原  
では四季桜が有名なので、四季桜の塩漬けを上のにせて、よい  
かおりのするようにアレンジしました。豊田のいいにおいのお茶の  
クリームともちもちの米粉さじ、香りの良い美しい四季桜の塩漬  
けが、ぜつみようにマッチし、見た人をみりようさせてくれるおかしです。



私がつくりました!

ソルボンヌ洋菓子店  
山田 晴紀

この作品は豊田の抹茶でクリーム、豊田の米粉でスポン  
ジ生地、ロールケーキでイラストも具体的で11才で豊田  
の食材の事を良く知っているなあーと思い採用しました。

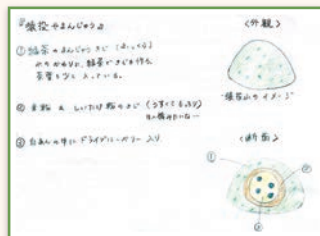
## 猿投やまんじゅう

成田 理絵さん



「とよたらしさ」を表現したところ

材料に豊田の特産品をたっぷり使用。  
形は猿投山をイメージして、少し山形に。



## とよた色どり琥珀

張江 玲さん



豊田市長  
賞



「とよたらしさ」を表現したところ

いわゆる茶道などでよく出される干菓子の琥珀です。豊田名産の桃・梨・ブルーベリー・フ  
レーパーの味づけ、色どりも配慮しました。化粧箱は豊田の「ひまわり」と自動車の「タイヤ」をイメ  
ジして丸型。従来より自動車もなかなかの和菓子はありましたが、日持ちする常備可能でちょ  
とした気の利く土産としての茶菓子がかねてよりあればなあと思っていました。美しい化粧箱  
と箱を開けた時に現れる宝石のような琥珀は、おいしい遊び心もいっぱいだと思います。



私がつくりました!

鈴村 幸一郎  
御菓子処 豊田両口屋

豊田産の、桃、ブルーベリー、梨を干菓子に使う  
という発想が良かったのと、琥珀というお菓子がある  
ことを知ってもらえるチャンスだと思いました。

## I♥とよたロール

田口 梨々花さん



洋菓子  
部門  
最優秀賞



私がつくりました!

ソルボンヌ洋菓子店  
山田 晴紀

この作品は豊田の抹茶でクリーム、豊田の米粉でスポン  
ジ生地、ロールケーキでイラストも具体的で11才で豊田  
の食材の事を良く知っているなあーと思い採用しました。