

第13回

ウイズガス

ぜんこくおやこ

応募用紙

# 全国親子クッキング コンテスト

ほのお ちようり こかん  
炎の調理で五感を  
研ぎ澄ます

チームワークが魔法のスパイス!  
おいしい&楽しいクッキングに親子で挑戦!!

【学校賞】  
上位3校に  
5万円分の商品券を  
プレゼント

【応募協力賞】  
10組以上まとめた  
上位10校に  
図書カード2万円分を  
プレゼント

文言を  
あわせました

応募者全員に  
500円分の子ども商品券  
プレゼント!

2018年度大会応募総数

60,747件

## 新潟県大会

まずは応募用紙にレシピを書いてご応募ください。  
書類選考のうえ、通過されたチームで実技選考を実施します。

## 新潟県大会参加チーム大募集!

2019年6月19日(水)より応募受付開始!

応募締切

2019年

9月9日(月)

当日消印有効

今年も審査委員長はこれの方!



【全国大会審査委員長】

服部幸應

(学)服部学園 服部栄義専門学校 理事長・校長  
医学博士

詳しくはホームページをご覧ください。 <https://www.gas.or.jp/shokuiku/> または

食育ウイズガス

検索

◎新潟県大会主催:新潟県ガス協会/(一社)新潟県LPガス協会/(一社)日本コミュニティーガス協会関東支部新潟県部会

◎全国大会主催:ウイズガスCLUB(ウイズガスCLUBを構成する4団体)一般社団法人 住宅生産団体連合会/キッチン・バス工業会/一般社団法人 日本ガス石油機器工業会/日本ガス体エネルギー普及促進協議会(コラボ)

◎全国大会後援:総務省/文部科学省/農林水産省/全国小学校家庭科教育研究会

## 大会スケジュール



## 新潟県大会 書類審査通過の8チームが実技審査へ

### 募集テーマ 「わが家のおいしいごはん」 ～家族で一緒に作ろう、うちの自慢メニュー～

**[参加資格]** 新潟県在住の親(保護者)と子(小学1～6年生)の2名1組(ただし、子1人に対し、今年度に1回の応募とします)

**[調理の条件等]** ・食材費:2,000円程度(4人分) ※レシピは未発表のものにて応募してください。 ※メニューは上限5品目になります。  
 ・調理時間:60分(盛り付け時間を含む) ※ガスならではの調理方法を活用してください。 ※自宅での下準備・下ごしらえはできません。  
 ※季節の食材を考慮の上、レシピをお考えください。

#### [応募方法]

所定の応募用紙を応募先までお送りください。

※応募書類は、返却いたしませんのでご了承ください。  
 ※応募されたレシピの著作権は主催者に帰属するものとし、雑誌・印刷物・ホームページなどに二次使用する場合がございます。

#### [応募受付期間]

2019年6月19日(水)～9月9日(月)  
 (当日消印有効)

#### [選考方法]

応募用紙にて、厳正なる審査の上、8チームを選出。書類選考通過チームには実技選考にご出場いただけます。

※審査結果は、書類選考通過チームのみに10月上旬頃ご連絡いたします。

#### [実技選考開催日]

2019年11月2日(土)

#### [実技選考会場]

新潟市 食育・花育センター  
 (住所 新潟県新潟市中央区清五郎401)

※詳細は、書類選考通過チームにご連絡いたします。

#### [審査委員]

東日本料理学校協会 名誉理事 更科 紘因氏  
 全日本司厨士協会 新潟県本部会長 肥田野尚之氏  
 新潟県家庭科研究会 理事 齊藤 裕子氏

#### [応募賞各種]

学 校 賞: 上位3校に5万円分の商品券 プレゼント  
 応募協力賞: 10組以上まとめた上位10校に  
 図書カード2万円分 プレゼント  
 参 加 賞: 応募者全員に  
 500円分のこども商品券 プレゼント!

#### [新潟県大会賞] (下記は賞品等の例)

- ◎優勝(関東中央地区大会出場権)  
5万円分のギフトカードと記念盾
- ◎準優勝  
3万円分のギフトカードと記念盾
- ◎3位  
1万円分のギフトカードと記念盾
- ◎参加賞  
5千円分の図書カード

#### 応募・お問い合わせ先

全国親子クッキングコンテスト  
 (新潟県大会事務局)

〒950-8748 新潟県新潟市  
 中央区東大通1-2-23 北陸ガス(株)内

TEL 025-245-2217

(受付時間:月曜～金曜 9:00～17:00 ※祝祭日を除く)

FAX 025-245-3050

新潟県大会主催:新潟県ガス協会/(一社)新潟県LPガス協会/(一社)日本コミュニティガス協会関東支部新潟県部会

新潟県大会後援:総務省/文部科学省/農林水産省/全国小学校家庭科教育研究会/東日本料理学校協会/新潟県/新潟県教育委員会/新潟市/公益社団法人 新潟県栄養士会/  
 新潟キッズキッチン協会/新潟県料理学校協会/いがた食育・保育専門学校えぶるん/新潟日報社/BSN新潟放送/NST/TeNYテレビ新潟/UX新潟テレビ21

※コンテストのスケジュールや内容は変更となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

## 関東中央地区大会 新潟県大会の優勝チームが関東中央地区大会に出場!

#### [開催概要]

関東中央地区の各大会代表11チームが大集合。自慢の「わが家のおいしいごはん」を親子で調理していただきます。厳正なる審査のうえ、上位3チームが全国大会への出場権を獲得します。

#### [開催日]

2019年11月24日(日)

#### [実技選考会場]

東京ガス 新宿ショールーム (東京都新宿区西新宿3-7-13 新宿パークタワービル別館)

## 全国大会 関東中央地区からは3チームが全国大会へ出場!

#### [開催概要]

全国の地区代表11チームが東京に大集合。自慢の「わが家のおいしいごはん」を親子で調理していただきます。厳正なる審査のうえ、優秀チームには各賞が贈られます。

#### [開催日]

2020年1月26日(日)

#### [選考方法]

実技審査

#### [実技選考会場]

東京ガス 新宿ショールーム (東京都新宿区西新宿3-7-13 新宿パークタワービル別館)

#### [審査委員長]

服部 幸應 (はっとり ゆきお)

#### [全国大会賞]

- ◎グランプリ(ウイズガスCLUB賞):賞金10万円&副賞
- ◎準グランプリ(住宅生産団体連合会賞):賞金5万円&副賞
- ◎準グランプリ(キッチン・バス工業会賞):賞金5万円&副賞
- ◎準グランプリ(日本ガス石油機器工業会賞):賞金5万円&副賞
- ◎審査委員特別賞:賞金3万円 他



だいじ  
大事なのはチャレンジすること！

かんが  
まずは考えてみよう！



かんが むずか おも ひと だいじょうぶ  
メニューを考えるのが難しいな~と思った人も大丈夫！  
だれ た た ひと えがお おも う  
誰に食べてもらいたいかな？ 食べた人の笑顔を思い浮かべながら  
かんが  
3つのポイントでメニューを考えてみよう！

ポイント1 おうちで人気のメニューを思い浮かべてみよう！

かんが  
みんなや、みんなの家族はどんなメニューが好きかな？ 自分で思い浮かべたり、家族に聞いたりして考えてみよう。

ポイント2 メニューをバランス良く組み合わせてみよう！

く あ  
バランスよく組み合わせるには、「一汁三菜」  
たと  
例えば...

④ 副菜

しゅせい  
主菜よりボリューム  
が少なく、煮物や  
炒めものなど。



③ 主菜

たんぱく質が含まれる肉、  
魚、卵、大豆製品などを  
使った料理。

⑤ 副々菜

二品目の副菜。和えものや  
酢のもの、漬物など。



① 主食

たんぱく質  
炭水化物が含まれる  
ごはん、パン、麺、  
パスタなどの料理。



② 汁もの

みそ汁、すまし汁などの  
汁ものやスープ類など。



じもと しよくさい  
地元の食材を  
取り入れてみよう！

ち いき とくしよく た  
地域ごとに特色のある食べものがたくさんあるよ。各地の名産品はその土地自慢の味。  
みんなの街にはどんな食材があるかな？ 調べて、考えたメニューに取り入れてみよう。

ポイント3 食べてくれる人をイメージしてみよう！

つく だれ た おも た ひと  
作ったメニューは誰に食べてほしいと思うかな？ 食べてくれる人のことをイメージしながら考えてみよう。

前大会のグランプリのメニューだよ♪

おかやま  
がんばるけえな！岡山！  
せ どうち えいようまんてん  
瀬戸内のめぐみたっぷり栄養満点！  
わが家の元気がごはん  
あおい えり ひめな しようがくねんせい  
青井 恵理さん/姫奈さん(小学5年生)



おかやま  
①岡山パクチーがよく合う！アジとれんこんの竜田揚げ  
ねぎソースかけ  
②根菜で体もポカポカ！青井家の野菜たっぷり豚汁  
③岡山名産！黄二らみそのあげ巻き  
④岡山満載！鯖とたけのこの炊き込みごはん  
⑤しっかり噛める!!小松菜のカルシウムたっぷりごま和え

## <保護者や先生の方へ>

全国親子クッキングコンテストは親子で一緒に調理することで、コミュニケーションを育み、料理の楽しさ、食への関心を高めるきっかけを作るためのイベントです。低学年で、まだ子どもと一緒に料理を作る習慣がないご家庭なども、お気軽に応募ください。

# 応募用紙 [記入方法と上手な書き方]

- 右記の応募用紙をキリトリ線で切り取ってご活用ください。
  - 多数応募するときなどは、応募用紙をコピーしてお使いください。※書ききれない場合は、他の用紙にお書きいただいたも結構です。
  - 応募用紙は公式ホームページからもダウンロード可能です。
- <公式ホームページ <http://www.gas.or.jp/shokuiku/>>



### 審査基準～審査委員はこんな所を見てよ～

- ① 親子のチームワークが良い
- ② メニューのバランスが良くおいしい (主食・主菜・副菜や栄養)
- ③ わが家ならではの工夫がしてある
- ④ ガスならではの調理方法で作っている
- ⑤ エコへの配慮を意識している

### 評価アップのポイントはコレ!

- ・ 食べる人への思いやりが感じられる
- ・ 地産地消の食材を使っている
- ・ 食材の組合せや味付け、見た目などに独自性がある
- ・ ガスならではの火力の強さを生かした方法 (炒、炙、蒸、焼、煮) で調理している
- ・ 食材を無駄にせず有効に使用している など

## 1 料理の名前

自由なイメージで名前をつけてください。

## 2 名前欄

書き忘れの無いようにご記入ください。

## 3 品数

メニューは上限5品目になります。

## 7 主な材料と分量

料理に番号を振ってください。材料の組み合わせや栄養のバランスなどを審査委員はチェックしますので、具体的にお書きください。

新潟県大会 事務局記入欄

本応募用紙に必要事項をご記入のうえ切り取り、お料理の写真または絵を同封してご応募ください。

■お料理についてお書きください。※オリジナル「わが家のおいしいごはん」の絵をおしえてね! ※メニューは上限5品目になりません。

お料理の名前: わが家のうんめい 免ごぼん

品数: 4品

フリガナ: ニイガタ サチコ

お父さまの氏名: 新沼 幸子

フリガナ: ニイガタ サチコ

〒: 〇〇〇-〇〇〇〇

市: 〇〇 区: 〇〇 町: 〇〇

電話番号: 〇〇(〇〇〇)〇〇〇

ご利用のガス会社: 〇〇〇〇

アンケート1: 本コンテストをどこでお知りになりましたか? (複数回答可) ①小学校(ポスター掲示) ②小学校(先生からすすめられた) ③小学校(学校の課題として) ④友達・お知り合い ⑤その他

アンケート2: 現在ご使用のエネルギーで該当するものを○で囲ってください。 ①都市ガス ②LPGガス ③電気 ④石油

アンケート3: 次の広告を○に囲ってください。 ①TVCM ②インターネット広告 ③掲載していない

※記入いただきました個人情報は、コンテストのPR及び開催のみに利用させていただきます。 応募お問い合せ先 全国親子クッキングコンテスト (事務局) TEL 025-245-2217 FAX 025-245-3050

応募用紙 応募締切 2018年9月10日(月) 当日消印有効

材料と分量 (4人分) ※各料理に番号を振って書いてください。なお、上限は5品目になりますのでご注意ください。

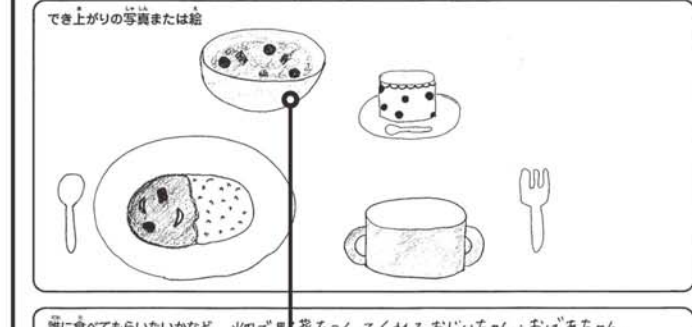
①	②	③	④
ハッシュドビーフ	くりがぼろやスーフ	ベーコンサラダ	牛乳アオリン
玉ねぎ 300g 小麦粉 大さじ2 トマトケチャップ 80g ウスターソース 小さじ2 牛肉 250g 油 少々	くりがぼろや 350g 玉ねぎ 1こ チキンアイオン 3カップ 牛乳 2カップ 生クリーム 1カップ 油 少々	ベーコン 60g トマト 20g レタス 2まい パプリカ 1こ 塩 少々 パルメザンチーズ 20g オリーブ油 大さじ2	玉子 1こ 牛乳 100g 生クリーム 100g ミント 少々 砂糖 20g

作り方 (レシピと調理のポイント) ※各料理に番号を振って書いてください。なお、上限は5品目になりますのでご注意ください。

①	②	③	④
ハッシュドビーフ	くりがぼろやスーフ	ベーコンサラダ	牛乳アオリン
① 鍋に油を入れて熱し、薄切りにした玉ねぎをいためる。	① 鍋に油を入れて熱し、薄切りにしたくりがぼろやと玉ねぎをいためる。	① フライパンに油を熱し、細く切ったベーコンをいためる。	① 玉子を溶かす。
② ①に小麦粉、トマトケチャップを加えて混ぜる。しばらくいたためたらウスターソース・チキンアイオンを加えて煮る。	② チキンアイオンを加えて、あくをとりながら煮る。	② パプリカ、レタス、パプリカを食べやすい大きさに切る。器に盛る。	② 牛乳・生クリーム・砂糖を加え、さらに混ぜる。
③ ②に牛肉を加え、あくをとりながら煮る。	③ ミキサーにかける。	③ ②に①を加え、塩、しょう油、パルメザンチーズ、オリーブ油をかける。	③ 器に溶かした玉子を流し入れ、ミントをかざる。
④ ②に牛乳を加え、あくをとりながら煮る。	④ 牛乳・生クリームを加え、器に盛る。		

わが家ならではの工夫 (材料や作り方で工夫したポイントなど)

- ・ ハッシュドビーフは、玉ねぎをどろどろになるまでいためます。
- ・ トマトケチャップを加えることで、簡単に本格的な味に仕上がります。
- ・ スープは、くりがぼろやを使うのが、わが家ならではの味です。



## 4 わが家ならではの工夫

ふるさとの味・秘伝のアイデアなど、どんどんアピールしてください。

## 5 でき上がりのイメージ

料理の仕上がり具合や盛り付け方などのイメージを写真や絵で。

## 6 誰に食べてもらいたいか

おじいちゃんやおばあちゃんなどその理由もお書きください。

## 8 料理の作り方

料理に番号を振ってください。手順や工程などを文章や絵などで出来るだけ分かりやすく表現してください。

コピー可 ※書ききれない場合や応募用紙が足りなくなった場合は、この用紙をコピーするか市販の便箋などにお書きください。 ※書ききれなくても見られる場合や応募条件を満たさない作品は、参加賞の対象外となる場合がございます。

本応募用紙に必要事項をご記入のうえ切り取り、お料理の写真または絵を同封してご応募ください。

■お料理についてお書きください。※オリジナル「わが家のおいしいごはん」の名前をおしえてね!

※メニューは3～5品程度を目安としてください。  
なお上限は5品になります。

お料理の「タイトル」

品数: 品

フリガナ お子さま の氏名	性別 男女	フリガナ 学校名 小学校 学年	※学校で取りまとめてご応募の場合のみご記入ください。 ご担当名 学校電話番号 ( )
フリガナ 保護者 の氏名	性別 男女	ご住所 〒 電話番号 ( )	

必ずご記入ください ①都市ガス ②LPガス ③電気(IH) ④その他  
現在調理にお使いのエネルギーを○で囲ってください。 ※ご記入が無い場合、お問い合わせさせて頂く場合がございます。  
そのエネルギー会社はどこですか? ※検針票、請求書等をご確認ください。

アンケート 本コンテストをどこでお知りになりましたか? 該当するものを○で囲ってください。(複数回答可)  
①小学校(ポスター掲示) ②小学校(先生からすすめられた) ③小学校(学校での課題として) ④友達・知り合い  
⑤TVCM ⑥見ていない ⑦その他( )

ご記入いただきました個人情報につきましては、コンテストのPR及び実施にのみ利用させていただきます。  
応募・お問い合わせ先 全国親子クッキングコンテスト(新潟県大会事務局) TEL 025-245-2217 FAX 025-245-3050

わが家ならではの工夫(材料や作り方で工夫したポイントなど)

---



---



---



---

でき上がりの写真または絵

---



---



---



---

誰に食べてもらいたいかなど

---



---



---

材料と分量(4人分) ※各料理に番号を振って書いてください。なお、上限は5品目になりますのでご注意ください。

作り方(レシピと調理のポイント) ※各料理に番号を振って書いてください。なお、上限は5品目になりますのでご注意ください。