

第11回

ウィズガス

ぜんこくおやこ

全国親子クッキング コンテスト

ほのお ちようり ごしかん
炎の調理で五感を
と
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!!

応募者全員に
500円分クオカード
プレゼント!

ウィズガス全国親子クッキングコンテストは

＼ 応募総数日本一 ＼
のクッキングコンテスト*

※"ユーロモニター調べ、*2013年に応募を受け付けた、調理の実技審査を伴うクッキングコンテストにおいて"

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!

2017年6月19日(月)より応募受付開始!

今年も審査委員長は彼の方!



【全国大会審査委員長】

服部幸應

(学)服部学園 服部栄養専門学校 理事長・校長
／医学博士

応募締切

2017年

9月11日(月)

当日消印有効

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

食育ウィズガス

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:ウィズガスCLUB〈ウィズガス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)

◎後援:総務省／文部科学省／農林水産省／関東経済産業局／全国小学校家庭科教育研究会／東日本料理学校協会

大会スケジュール



新潟県大会

新潟県大会の代表1チームが、関東中央地区大会へ出場いただけます。
関東中央地区大会の上位チームが、全国大会への切符を手に入れます。

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]

2017年6月19日(月)～9月11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、12チームを選出(予定)。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ご連絡いたします。

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

新潟県大会後援：総務省/文部科学省/農林水産省/関東経済産業局/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/
にいがた食育・保育専門学校えぶろん/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。

[実技選考開催日]

2017年11月3日(金・祝)

[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 副会長(三条クッキングスクール 校長) 更科 紘圀氏
全日本司厨士協会 新潟県本部会長 肥田野尚之氏
新潟医療福祉大学 健康科学部 健康栄養学科 講師 笹川トシ子氏
新潟県家庭科研究会 理事 齊藤 裕子氏

[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

関東中央地区大会

新潟県大会の代表1チームが関東中央地区大会に出場!

[開催概要]

各大会の代表チームが大集合。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けます。厳正なる審査のうえ、3チームが全国大会への出場権を獲得します。

[開催日] 2017年11月26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

地区大会を勝ち抜いた親子が、全国から大集合します!

[開催概要]

全国の地区代表11チームが東京で大集合。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けます。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] 2018年1月28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(ウィズガス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 だれ 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

にん き おも う
おうちで人気のメニューを思い浮かべてみよう！

かぞく かぞく
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

よ く く あ
メニューをバランス良く組み合わせさせてみよう！

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…

ふくさい
④副菜

しゅさい
主菜よりボリューム
が少なく、煮物や
炒めものなど。

しゅしょく
①主食

たんすいかづつ ふく
炭水化物が含まれる
ごはん、パン、麺、
パスタなどの料理。

しゅさい
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。

ふくふくさい
⑤副々菜

にひんめ ふくさい あ
二品目の副菜。和えものや
酢のもの、漬物など。

しる
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 しよくざい
地元の食材を
取り入れてみよう！

ちいき とくしょく た かくち めいさんひん とちじまん あじ
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

た ひと
食べてくれる人をイメージしてみよう！

つく
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
かんが
考えてみよう。

<保護者や先生方へ>

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使用ください。
- 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ても結構です。
- 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 わが家ならではの工夫がしてある
- ② メニューのバランスが良い (主食・主菜・副菜や栄養)
- ③ ガスならではの調理方法で作っている
- ④ 親子のチームワークが良い



評価アップのポイントはコレ!

- ① 地産地消の食材を使っている
- ② わが家ならではの調理法がある
- ③ ガスを有効に使ったメニューである
- ④ 食べる人への思いやりが感じられる 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 氏名欄**
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。

〇〇〇大会 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。 ※オリジナルのお料理のイメージを記入してください。 ※メニューは上限5品目になります。

お料理の名前 とうもろこしとポテトのハッシュドビーフ、くりかほしスープ、ベーコンサラダ、野菜ソテー

品数: 4品

フリガナ リョウリ イチロウ 電話 フリガナ リョウリ
 お子さまの氏名 半斗 王聖 性別 (男) 学校名 半斗 王聖 学年 小学校 4 学年
 フリガナ リョウリ サチコ 電話 ご住所 〒123-0000
 保護者の氏名 半斗 王聖 幸子 性別 (女) 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇
 電話番号 000 (000) 0000 ご利用のガス会社 〇〇〇〇

■ご応募のきっかけについてお書きください。(下記に〇印をお付けください)
 ①小学校(ポスター掲示) ②小学校(学校の課題) ③友達・お知り合いからすすめられた
 ④その他()

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 ・ポテト 300g ・人参 100g ・トマト 100g ・オリーブオイル 大さじ2 ・ケチャップ 大さじ2 ・塩 少々 ・こしょう 少々	くりかほしスープ ・くりかほし 50g ・鶏ガラスープ 500g ・人参 100g ・オリーブオイル 大さじ2 ・塩 少々 ・こしょう 少々	ベーコンサラダ ・ベーコン 60g ・トマト 200g ・レタス 200g ・オリーブオイル 大さじ2 ・塩 少々 ・こしょう 少々	野菜ソテー ・ブロッコリー 100g ・人参 100g ・オリーブオイル 大さじ2 ・塩 少々 ・こしょう 少々

■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、お肉を とうもろこし にも混ぜていただきます。
 トマトケチャップをかけることで、簡単に栄養的な味になります。
 ・スープは、くりかほしを使うのが、わが家ならではの味です。

でき上がりの写真または絵

■誰に食べてもらいたいか

火田と野菜をうまく作るスベレとあげてみる。

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
① ①に油を熱し、人参、トマト、オリーブオイルを加えて炒める。 ② ①にケチャップを加えて炒める。 ③ ②に塩、こしょうを加えて炒める。 ④ ③に④を加えて炒める。	① ①に油を熱し、人参、オリーブオイルを加えて炒める。 ② ①に鶏ガラスープを加えて煮込む。 ③ ②にくりかほしを加えて煮込む。 ④ ③に塩、こしょうを加えて煮込む。	① ①に油を熱し、ベーコン、オリーブオイルを加えて炒める。 ② ①にトマトを加えて炒める。 ③ ②にレタスを加えて炒める。 ④ ③にオリーブオイル、塩、こしょうを加えて炒める。	① ①に油を熱し、ブロッコリー、オリーブオイルを加えて炒める。 ② ①に人参を加えて炒める。 ③ ②にオリーブオイル、塩、こしょうを加えて炒める。 ④ ③に④を加えて炒める。

コピー用紙 ※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別紙の用意などにお書きください。
 ※書きもれが多く見られる場合や応募条件を満たさない作品も、審査員の対象外となる場合がございます。

- 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 出来上がりのイメージ**
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 誰に食べさせたいか**
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。

ほん おう ぼ よう し ひつ よう し こう きにゆう き と りょう り しゃ しん え どう ふう おう ぼ
 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!

※メニューは上限5品目になります。

お料理の名前

品数： 品

フリガナ	せい べつ 性別	フリガナ	※学校で取りまとめてご応募の場合のみご記入ください。	
お子さま の氏名	おとこ おんな 男 女	がっこう めい 学校名	しょうがっこう 小学校	がく ねん 学年
			がっこうでん わ ほんごう 学校電話番号	()

フリガナ	せい べつ 性別	ご住所 〒		
保護者 の氏名	おとこ おんな 男 女			

でん わ ほんごう 電話番号	()	りょう がいしゃ ご利用のガス会社
-------------------	-----	----------------------

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? 該当するものを○で囲ってください。
 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・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 ②LPガス ③電気 ④石油	アンケート 3 次の広告をご覧になりましたか。該当するものを○で囲ってください。 ①TVCM ②インターネット広告 ③見ていない
--	---

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〉 T E L 025-245-2217 F A X 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。