

第13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 ごとかん  
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!!

【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

応募者全員に  
500円分のこども商品券  
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ぞ!



【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

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)

◎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」 ～家族と一緒に作ろう、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せ

#### [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 絢因氏  
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/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/  
新潟県キッズキッチン協会/新潟県料理学校協会/にいがた食育・保育専門学校えびるん/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きます。厳正な審査のうえ、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 おうちで人気のメニューを思い浮かべてみよう！

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…

④ 副菜

主菜よりボリュームが少なく、煮物や炒めものなど。

① 主食

炭水化物が含まれるごはん、パン、麺、パスタなどの料理。

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。

② 汁もの

みそ汁、すまし汁などの汁ものやスープ類など。



地元の食材を取り入れてみよう！

ちいき とくしよく 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 食べてくれる人をイメージしてみよう！

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♪

がんばるけな！岡山！  
瀬戸内のめぐみたっぷり栄養満点！  
わが家の元気にがんば

あおい えり ひめな しょうがくねんせい  
青井 恵理さん/姫奈さん(小学5年生)



- 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！黄ニラみそのあげ巻き
- 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と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 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、煮、焼、蒸) 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」の名称をおしえてね! ※メニューは上限5品目になります。

料理の名前 わが家のうんめえ 免ごぼん	品数: 4品
フリガナ ニイガタ イチロウ	フリガナ リョウリ
お子さまの氏名 新潟 一郎	ご担当者の氏名 新潟 幸子
フリガナ ニイガタ サチコ	フリガナ リョウリ
保護者の氏名 新潟 幸子	性別 男(女)
電話番号 〇〇〇(〇〇)〇〇〇〇	ご利用のガス会社 〇〇〇〇

アンケート1 本コンテストをご存知になりましたか? 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(学校の課題として) ④友達・お知り合い  
 ⑤その他

アンケート2 普段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。 アンケート3 次の広さを○で囲ってください。  
 ①都市ガス ②LPガス ③電気 ④石油 ①TVCM ②インターネット広告 ③見えない

※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及び発掘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

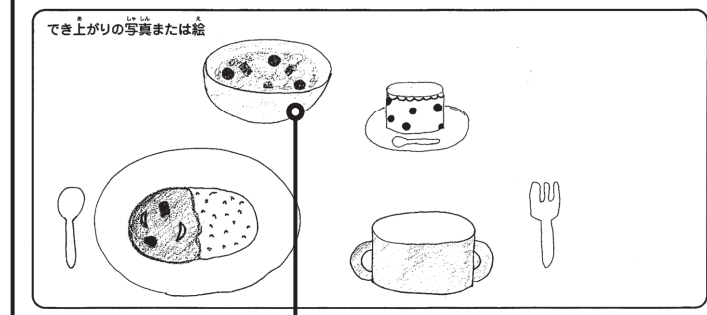
応募用紙 応募締切 2018年9月10日(月) 当日消印有効

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 ハッシュドビーフ	② くりがぼちやスープ	③ ベーコンサラダ	④ 牛乳プリン
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 チキンブイオン 2カップ 牛肉 250g ごぼう 4g	くりがぼちや 350g 玉ねぎ 1こ チキンブイオン 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 こしょう 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

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、玉ねぎをとろとろになるまで煮ています。  
 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、くりがぼちやを使うのが、わが家ならではの味です。



誰に食べてもらいたいかなど 火焔で野菜をつく、とくれるおじいちゃん・おばあちゃん

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 ハッシュドビーフ	② くりがぼちやスープ	③ ベーコンサラダ	④ 牛乳プリン
① 鍋角に油を入れて熱し薄切りにした玉ねぎをいためる。	① 鍋角に油を入れて熱し薄切りにした玉ねぎ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。しばらく煮る。	② チキンブイオンを加えて、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。	② 牛乳・生クリームを器に入れておく。
③ ミキサーにかける。	④ 牛乳・生クリームを加えて器に盛る。	③ ②に①を加え、塩を器に盛る。	③ 器に耐熱入れ直す。
④ ②に牛肉を加え、とけながら煮る。		④ ミントをかき混ぜる。	

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が市販の便箋などにお書きください。 ※書ききれが多量に見られる場合や応募条件を満たさない作品は、差別費の対外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 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。



ほんおう ぼようし ひつようじ 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。

りょうり か や なまえ  
**■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。

りょうり  
**お料理の「タイトル」**

しな かず しな  
**品数： 品**

フリガナ お子さま の氏名	せい べつ 性別 おとこ おんな 男 女	フリガナ 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 ご住所 〒 ご担当名 がっこうでんわばんごう 学校電話番号 ( )	※学校で取りまとめてご応募の場合のみご記入ください。 さま 様
フリガナ 保護者 の氏名	せい べつ 性別 おとこ おんな 男 女	ご住所 〒 でんわばんごう 電話番号 ( )	

かなら けんざいちょうり つか かこ  
**必ず** 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、  
 ご記入ください ①都市ガス ②LPガス ③電気(IH) ④その他 お問い合わせさせて  
 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  
 ⑤TVCM ⑥見ていない ⑦その他( ) 頂く場合がございます。 ※校針票、請求書等をご確認ください。

アンケート ほん し がいとう かこ ふくすう がいとう か  
 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・お知り合い  
 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。