

第12回
ぜんこくおやこ

ウィズガス

全国親子クッキング コンテスト

ほのお ちょうり 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!!

岩手県大会

ご応募された
親子に参加賞として
クオカード
(500円分)
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

応募締切

2018年
9月20日(木)

当日消印有効

いわての親子 参加者大募集!
6月19日(火) ▶ 9月20日(木)

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、通過した6組で実技選考を実施します。

詳しくは盛岡ガスのホームページをご覧ください。

盛岡ガス

検索

◎岩手県大会主催：岩手ガスコラボ(一般社団法人 岩手県高圧ガス保安協会/岩手県簡易ガス協会/岩手県都市ガス協会)

◎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(JGKA)/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/全国小学校家庭科教育研究会/岩手県教育委員会/盛岡市教育委員会/花巻市教育委員会/奥州市教育委員会
金ケ崎町教育委員会/一関市教育委員会/平泉町教育委員会/金石市教育委員会

◎協賛：リンナイ株式会社/株式会社ノーリツ/株式会社パロマ/日本ハム東販売株式会社

大会スケジュール



岩手県大会

応募書類を選考の上、通過した親子6組で実技選考を行います。

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] 岩手県在住の親(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)

[レシピの条件等] ・食材費:2,000円程度(4人分) ・調理時間:60分(盛り付け時間を含む)

[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、新聞・テレビ・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。
 ※大会の様様を写真撮影し、ホームページなどに掲載する場合があります。

[応募受付期間]

2018年6月19日(火)~9月20日(木)

[応募にあたってのご注意]

- ・ガスならではの調理方法を活用してください。
- ・レシピは未発表のものにて応募してください。
- ・品数は4品程度を目安としてください。
- ・実技審査では、自宅での下準備・下ごしらえはできません。
- ・実技審査は秋~冬に行います。地区大会は12月ごろ、全国大会は1月の開催となりますので、季節の食材を考慮の上、レシピをお考えください。

[選考方法]

応募用紙にて厳正なる審査の上、6組を選出いたします。栄養バランス・わが家ならではの工夫などを審査のポイントといたします。
 ※選考結果は通過した6組のみお知らせします。

[応募・お問い合わせ先]

釜石ガス株式会社
 〒026-0031 岩手県釜石市鈴子町147番地5
 TEL. 0193-22-3535
 E-mail kgas@kamaishigas.co.jp
 ・応募用紙については、釜石ガスのホームページからもダウンロードが出来ます。



ご応募いただいた方には、**もれなく**
クオカード(500円分)をプレゼント!!
※クオカードは10月中旬の発送となります。

岩手県大会 [実技選考]

- [開催日] 2018年11月11日(日)
 [予定会場] 盛岡ガス クッキングスタジオ「フランメ」
 [審査委員長] 岩手県調理師会会長 加藤綱男氏
 [実技選考方法] 60分で4人分の料理を作ってください。親子のチームワーク・おいしさ・わが家ならではの工夫をした調理方法などを審査のポイントといたします。
 [岩手県大会賞] ◎優勝(1チーム):3万円(ギフト券)
 ◎準優勝(1チーム):1万円(ギフト券)
 ◎優秀賞(優勝・準優勝以外の参加者):5千円(ギフト券)

[各地区お問い合わせ先]

釜石ガス(株) TEL. 0193-22-3535	FAX. 0193-22-3542
花巻ガス(株) TEL. 0198-22-3633	FAX. 0198-24-9089
水沢ガス(株) TEL. 0197-24-4151	FAX. 0197-24-4135
一関ガス(株) TEL. 0191-23-3417	FAX. 0191-23-3477
盛岡ガス(株) TEL. 019-653-1241	FAX. 019-653-1217
(一社)岩手県高圧ガス保安協会 TEL. 019-623-6471	FAX. 019-654-2388

東北大会

岩手県大会の優勝チームが東北大会に出場!

[開催概要]

東北の各県大会の優勝チームが大集合。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、優勝チームが全国大会への出場権を獲得します。

[開催日]

2018年12月9日(日)

[実技選考会場]

盛岡ガス クッキングスタジオ「フランメ」
 岩手県盛岡市上田二丁目19-56

全国大会

ブロック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]

2019年1月27日(日)

[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)

[選考方法]

実技審査

[全国大会審査委員長]

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 |
| ◎審査員特別賞 | 賞金3万円 |

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 かんが 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
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
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 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
少ない、煮物や炒めものなど。



しゅさい
③主菜

しつ にく
たんぱく質が含まれる肉、
さかな たまご だいず せいひん
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 ぶくさい あ
二品目の副菜。和えものや酢のもの、漬物など。



しゅじよく
①主食

たんすい か ぶつ ぶく
炭水化物が含まれるごはん、パン、麺、
パスタなどの料理。



しる
②汁もの

しる じる
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 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。

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 はりつ 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、お料理の写真を貼付けまたは同封してご応募ください。

りょうり か
■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。

りょうり なまえ
お料理の名前

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 ぬい 学校名 しょうがっこう 小学校 がく ねん 学年 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。 たんとうぬい ご担当名 がっこうでんわ ばんごう 学校電話番号 ()
フリガナ 保護者 の氏名	せい べつ 性別 おとこ おんな 男 女	※学校へ提出の場合は記入不要です。 ご住所 〒	
※学校へ提出の場合は記入不要です。 でんわ ばんごう 電話番号 ()		りょうり がいしゃ ご利用のガス会社	

■ご応募のきっかけについてお書きください。(下記に○印をお付けください)

- ①小学校(ポスター掲示) ②小学校(学校での課題) ③友達・お知り合いからすすめられた
④その他()

ご記入いただいた個人情報は、本事業とイベント情報のご案内などに使用させていただきます場合があります。

あ しゃしん
でき上がりの写真

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)

ざいりょう ふんりょう にんぶん かくりょうり ほんごう ふ か じょうげん ひんもく ちゅうい
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。

つく かた ちょうり かくりょうり ほんごう ふ か じょうげん ひんもく ちゅうい
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。

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せん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は、参加賞の対象外となる場合がございます。

