

第15回
ぜんこくおやこ

ウィズガス

応募用紙

全国親子クッキング コンテスト

ほのお ちょうり
炎の調理で五感を
研ぎ澄ます

レシピコンテスト

岩手県大会

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
クオカード(500円券)
プレゼント!!

学校賞

5組以上ご応募いただいた小学校へ
10,000円分のギフト券
進呈!!

2019年度大会応募総数

58,402組

応募締切

2021年

9月20日(月)

当日消印有効

まずは応募用紙にレシピを書いてご応募ください。

なお、第15回大会は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、
書類選考にて大会を実施いたします。

岩手県大会参加チーム大募集!

2021年7月19日(月)より応募受付開始!



[大会アンバサダー]

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

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）

岩手県大会後援：岩手県教育委員会／盛岡市教育委員会／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／釜石市教育委員会
滝沢市教育委員会／矢巾町教育委員会／紫波町教育委員会

◎コンテスト主催：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）

◎コンテスト後援：文部科学省／全国小学校家庭科教育研究会

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!

メニューをかんがえるのがむずかしいな~と思った人も大丈夫!
だれに食べてもらいたいのか? 食べた人の笑顔が思い浮かべながら
3つのポイントでメニューをかんがえてみよう!

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!

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!

ポイント3

食べてくれる人を
イメージしてみよう!

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い、
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。



地元の食材を
取り入れてみよう!

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。



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
酢の物、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。



PR 味の素(株)からのお知らせ



チャレンジしてみよう! 親子・ペアクック!!

ペアクック®は全国親子クッキングコンテストを応援しています。

Eat Well, Live Well.

Ajinomoto logo with the text 'AJINOMOTO'.

ペアクック®とは?

一緒に買い物、料理、食事をする中で
絆を深めるコミュニケーションです!



親子・ペアクック® 感想



買い物も調理も、
自分で考えて頑張る
姿に感動しました!
夏休みは家で
親子・ペアクック®を
しようと思います!



Instagram
をチェック!

ペアクック
で検索!

大会スケジュール

参加者募集！
応募締切
9月20日(月)

岩手県大会
書類選考
10月中旬

優勝チームが
東北地区大会に
進出！

東北地区大会
書類選考
11月中旬

優勝チームのレシピを『ウィズガス
おうちで親子クッキングチャンネル』
でご紹介！

岩手県大会

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】 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）

【調理の条件等】
・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）

※レシピは未発表のものにて応募してください。
※ガスならではの調理方法を活用してください。
※メニューは上限5品目になります。

【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します。

【応募受付期間】

2021年7月19日(月)～9月20日(月)
(当日消印有効)

【選考方法】

応募書類を選考の上、各賞を決定いたします。

※入賞された方には電話連絡にてお知らせいたします。
※入賞結果は、入賞者の御名前・お子さまの学校名、学年、料理写真を盛岡ガスのホームページに掲載いたしますので、予めご了承ください。

【審査委員】

いしどりや新亀家 代表取締役 加藤 綱男 氏
釜石中村家 代表取締役社長 島村 隆 氏
岩手県「食の匠」認定委員 梅津 末子 氏
小野寺恵パン洋菓子教室 主宰 小野寺 恵 氏

【応募賞・学校賞】

応募賞：クオカード500円（応募者全員）
学校賞：表彰状、ギフト券10,000円
(5組以上応募の学校)

【岩手県大会賞】

◎最優秀賞……………1組（東北地区大会出場権）
(ギフト券10,000円)
◎優秀賞……………3組
(ギフト券5,000円)
◎炎の料理賞……………3組
(ギフト券3,000円)
◎バランスレシピ賞……………3組
(ギフト券3,000円)
◎アイデア賞……………3組
(ギフト券3,000円)

応募・お問い合わせ先

全国親子クッキングコンテスト〈岩手県大会事務局〉
盛岡ガス クッキングスタジオ「フランメ」担当
〒020-0066 岩手県盛岡市上田二丁目19-56
TEL. 019-653-1241 (代表)
E-mail mg.flamme@morioka-gas.co.jp

一関ガス ☎0191-23-3417
盛岡ガス ☎019-653-1241
釜石ガス ☎0193-22-3535
花巻ガス ☎0198-22-3633
水沢ガス ☎0197-24-4151
(一社)岩手県高圧ガス保安協会
☎019-623-6471

東北地区大会 岩手県大会の最優秀賞チームが東北地区大会に進出！

【開催概要】

東北地区各代表チームの、自慢の「わが家のおいしいごはん」レシピが大集結。厳正な書類選考のうえ、東北地区の優勝チームを決定します。

東北地区大会優勝チームへの特典内容

東北地区大会の優勝チームのレシピを、「おうち」で「親子」で一緒に楽しく料理を学べる特設サイト『ウィズガスおうちで親子クッキングチャンネル』でご紹介させていただきます。

【地区大会優勝チームの紹介コンテンツ掲載タイミング】

2022年2月～3月頃公開予定

【特設サイト】

『ウィズガスおうちで親子クッキングチャンネル』はこちらから▶▶

<https://www.gas.or.jp/shokuiku/cooking/cookingchannel/index.html>



ほんおう ぼ よう し ひつよう じ こう きにゆう き と りよう り しゃ しん はりつけ 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または同封してご応募ください。

りよう り か や
■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」のタイトルをおしえてね！

※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。

りよう り
お料理のタイトル

例：岩手の味覚がいっぱいごはん

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	※学校で取りまとめたご応募の場合のみご記入ください。 たん どう めい ご担当 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	じゅうしょ ご住所 〒	
でん わ ばんごう 電話番号 ()		り よう かいしゃ 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 しょうがっこう (ポスター掲示) ② しょうがっこう がっこう (学校での課題) ③ とも だち (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く場合があります。

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、ふるさとの味、秘伝のアイデアなど)

① できあがり (の) 写真 (必須)

② おや こ いっしょ (親子で一緒に料理をしている写真または絵 (任意))

※写真を印刷できない場合は、次のアドレスに写真をお送りください。こちらで印刷・添付いたします。 mg.flamme@morioka-gas.co.jp

じっさい りよう り こ さま かん そう
実際に料理をしてみたお子様の感想

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・お子様が行う工程) ※お子様が行う工程は□で囲ってください。

※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。

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、まだこ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。

●左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。

●応募用紙は盛岡ガスホームページからもダウンロード可能です。

盛岡ガス | 検索

- ①親子で楽しく料理できるメニュー
- ②メニューのバランスが良い(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

- ・食^たべる人^{ひと}への思^{おも}いやり^{かん}が感^{かん}じら^るれる
- ・地^ち産^{さん}地^ち消^{しょう}の食^{しょく}材^{ざい}を使^{つか}っている
- ・食^{しょく}材^{ざい}の組^{くみ}合^あわせ^あ味^{あじ}付^つけ^め、見^みた目^めに^{どくじ}独^{どく}自^じ性^{せい}がある
- ・ガ^がス^すな^らで^は火^か力^{りき}の強^{きやう}さ^さを生^いか^さした方^{ほう}法^{ぽう}（炒^い、炙^あ、煮^に、焼^や、蒸^{じょう}）で調^{てう}理^りして^いる
- ・食^{しょく}材^{ざい}を無^む駄^だに^せず有^{ゆう}効^{こう}に^し使^し用^{よう}して^いる など

自由なイメージで
名前をつけてください。

書き忘れの無いよう
にご記入ください。

メニューは上限
5品目になります。

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。

材料と分量 (4人分) ※各料理に番号を振ってください。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〉 ・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(小瓶) 2 ・チキンアイヨン 200g ・牛肉 250g ・ジャガイモ 1kg ・油 1kg	〈クリカボウズスープ〉 ・クリカボウズ 350g ・玉ねぎ 1kg ・チキンアイヨン 300g ・牛乳 2kg ・生クリーム 1kg ・油 1kg	〈バーコンサラダ〉 ・バーコン 60g ・アヒート 20g ・レタス 2まい ・パプリカ 1kg ・塩 1kg ・ニレウ 1kg ・パプリカソース 20g ・オリーブ油 大さじ2	〈牛乳プリン〉 ・玉子 ・牛乳 ・生クリーム ・ミント

作り方(レシピと調理のポイント・お子様が行う工程) ※お子様が行う工程は□で囲ってください。

①	②	③	④
〈ハッシュドビーフ〉 ① 鍋に油を入れて熱し、うす切りにした玉ねぎをいためる。 ② ①に小麦粉、トマトケチャップを加えて混ぜる。 ③ うす切りにしたウスターソース、チキンアイヨンを加えて煮る。 ④ ③に牛肉を加え、あくを煮取りながら煮る。	〈クリカボウズスープ〉 ① 鍋に油を入れて熱し、うす切りにした玉ねぎをいためる。 ② チキンアイヨンを加え、あくを煮取りながら煮る。 ③ ミキサーにかき混ぜる。 ④ 牛乳、生クリームを加え、器に盛る。	〈バーコンサラダ〉 ① プラインに油を熱し、細く切ったバーコンをいためる。 ② アヒート、レタス、パプリカを食ベやすい大きさに切る。 ③ 器に盛る。 ④ ②の①を加え、塩、ニレウ、パプリカソース、オリーブ油を加える。	〈牛乳プリン〉 ① 玉子をあねだて煮る。 ② 牛乳、生クリームを加え、煮る。 ③ 器に流し入れて煮る。 ④ ミントをかき混ぜる。

※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。

ふるさとの味・秘伝^{あじ ひ でん}のアイデア
など、どんどんアピールして
ください。

料理の仕上がり具合や
盛り付け方などのイメージを
写真で。

じっさい ちよう り かん そう
実際に調理してみた感想を、
じ ゆう か
自由にお書きください。

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。
お子供が行う工程は□で囲ってください。