

# 岩手県

# 親子クッキング コンテスト2022

募集テーマ

「わが家のおうちごはん」

～家族と一緒に作ろう、うちの自慢メニュー～

応募受付期間

6月19日(日)  
(食育の日)

8月31日(水)

当日消印有効

岩手の親子  
大募集!!

料理を作って  
応募しよう!



応募者全員に  
クオカード(500円分)  
プレゼント!!

※クオカードは2022年9月発送となります。

参加者募集!  
応募締切  
8月31日(水)

書類選考  
9月中旬

書類選考を通過した  
6組の親子による  
**実技選考**

## 実技選考

【開催日】 2022年10月1日(土)

【会場】 盛岡ガス クッキングスタジオ フランメ

【賞品】  
◎優勝 1組 ギフト券3万円  
◎準優勝 1組 ギフト券1万円  
◎優秀賞 4組 ギフト券5千円

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 親子クッキング コンテスト2022

## ●募集テーマ

「わが家のおうちごはん」

## ●応募資格

岩手県在住の親(保護者)と子(小学生) ※2名1組での応募(子1人に対し1回)

## ●応募条件

食材費2,000円程度の料理(4人分で2,000円程度の食材)  
調理時間60分(盛り付け時間を含む)

## ●応募方法

- ◎郵送での申込  
応募用紙を応募先までお送りください。※応募用紙は盛岡ガスのホームページからもダウンロードできます。
- ◎パソコンでの申込  
盛岡ガスのホームページにて、専用申込フォームよりご応募ください。

## ●応募受付期間

2022年6月19日(日)～8月31日(水)

## ●選考方法

- ◎書類選考 9月中旬  
応募用紙にて厳正なる審査の上、6組を選出いたします。  
※選考結果は通過した6組にのみお知らせします。
- ◎実技選考 10月1日(土) 会場:盛岡ガスクッキングスタジオ フランメ  
書類選考を通過した6組により、実技選考を行います。  
60分で4人分の料理を作ってください。

## ●審査委員

いしどりや新亀家 代表 加藤 綱男 氏  
釜石中村家 代表取締役社長 島村 隆 氏  
小野寺恵パン洋菓子教室 主宰 小野寺 恵 氏  
他

## ●賞品

優勝	1組	ギフト券3万円
準優勝	1組	ギフト券1万円
優秀賞	4組	ギフト券5千円
学校賞	5組以上応募の学校	ギフト券1万円
応募賞	応募者全員	クオカード500円分

## ●応募に際しての 注意事項

- 応募用紙記入の際は、ボールペン又は、濃い鉛筆をお使いください。
- 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。
- 季節の食材を考慮の上、レシピをお考えください。
- 品数は4品程度を目安にしてください。
- 実技審査では、自宅での下準備、下ごしらえはできません。

## 応募・お問い合わせ先

◎盛岡ガス・親子クッキングコンテスト担当

〒020-0066 盛岡市上田二丁目19-56

TEL 019-653-1241 (代表)

mail mg.flamme@morioka-gas.co.jp

・水沢ガス TEL 0197-24-4151

・釜石ガス TEL 0193-22-3535

・一関ガス TEL 0191-23-3417

・花巻ガス TEL 0198-22-3633

・(一社)岩手県高圧ガス保安協会 TEL 019-623-6471

●<sup>おうほ</sup>応募される方<sup>かた</sup>について<sup>か</sup>お書きください。

フリガナ	フリガナ
<sup>こ</sup> お子さま <sup>しめい</sup> の氏名	<sup>ほごしや</sup> 保護者 <sup>しめい</sup> の氏名
フリガナ	
<sup>がっこうめい</sup> 学校名	<sup>しょうがっこう</sup> 小学校 <span style="margin-left: 150px;"><sup>がくねん</sup>学年</span>
<sup>じゅうしょ</sup> ご住所 〒	
<sup>でんわばんごう</sup> 電話番号 ( )	<sup>りようがいしゃ</sup> ご利用のガス会社

■<sup>おうほ</sup>応募のきっかけ<sup>か</sup>について<sup>かき</sup>お書きください。<sup>じりし</sup>(下記に○印<sup>つ</sup>をお付けください)

- ①<sup>しょうがっこう</sup>小学校からの配布    ②<sup>ともだち</sup>友達・お知り合い<sup>しあ</sup>からすすめられた  
③<sup>た</sup>その他 ( )

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する場合があります。

## 🍴 応募の流れ 🍴



① <sup>おやこ</sup>親子で<sup>つく</sup>作る料理<sup>りょうり</sup>を考えよう!<sup>かんがえ</sup>

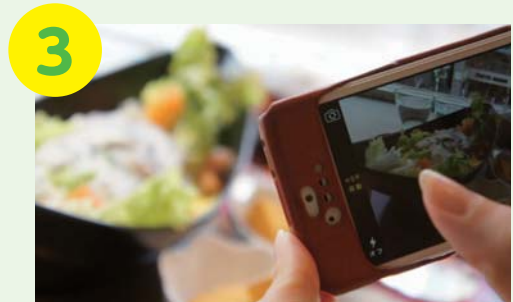


② <sup>き</sup>決まったら<sup>なかよ</sup>仲良く<sup>りょうり</sup>おうちで料理



④ <sup>おうほようし</sup>応募用紙<sup>つく</sup>に、<sup>りょうり</sup>作った料理<sup>か</sup>について書こう

※応募用紙に写真の貼り付けが難しい場合は、下記メールアドレスへお送りください。件名に「親子クッキングコンテスト」本文に「お名前」を入力の上、送信してください。  
mail:mg.flamme@morioka-gas.co.jp



③ <sup>しゃしん</sup>できあがりの写真<sup>と</sup>を撮ろう!

※写真は全てイメージです

# 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。
- 応募用紙は盛岡ガスのホームページからもダウンロード可能です。

盛岡ガス |



## 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 エコへの配慮 (旬の食材を選ぶ・地産地消を心がける・フードロス対策等)

### 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。

### 6 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。

岩手県 親子クッキングコンテスト 2022 応募用紙 応募締切 2022年8月31日(水)当日消印有効

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。

■お料理についてお書きください。 ※ボールペン又は、黒い鉛筆をお使いください。

お料理の名前: とろとろ玉ねぎのハッシュドビーフ、くりかぼちスープ、ペーコンサラダ、オムレツ

品数: 4品目 (上限5品)

お子さまの氏名: 料理 一郎 保護者の氏名: 料理 幸子

フリガナ: 小学校名: 年: くらめにもご記入ください。

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。

①	②	③	④
ハッシュドビーフ	くりかぼちスープ	ペーコンサラダ	オムレツ
・玉ねぎ 300g	・くりかぼち 350g	・ペーコン 60g	・玉子 1
・小麦粉 大さじ2	・玉ねぎ 1こ	・トマト 20こ	・オリーブ 2
・トマトケチャップ 80g	・オリーブオイル 3カップ	・レタス 2まい	・生クリーム
・マスタード 小さじ2	・オリーブ 2カップ	・パプリカ トコ	・生クリーム
・オリーブオイル 2カップ	・生クリーム 1カップ	・オリーブ オリーブ	・生クリーム
・牛肉 250g	・オリーブ オリーブ	・オリーブ オリーブ	・オリーブ オリーブ
・オリーブ オリーブ	・オリーブ オリーブ	・オリーブ オリーブ	・オリーブ オリーブ

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。

①	②	③	④
ハッシュドビーフ	くりかぼちスープ	ペーコンサラダ	オムレツ
① 鍋に油を入れて熱し、玉ねぎを炒め、小麦粉を加えてかき混ぜる。	① 鍋に油を入れて熱し、くりかぼちを炒め、オリーブオイルを加えて煮る。	① パプリカを洗って、オリーブオイルで炒める。	① 玉子を溶かす。
② ①に、牛肉を加え、小麦粉を絡め、マスタードを加えて煮る。	② ①に、トマトケチャップを加えて煮る。	② トマトを洗って、オリーブオイルで炒める。	② 生クリームを加えて煮る。
③ ②に、小麦粉を加えてかき混ぜる。	③ ②に、小麦粉を加えてかき混ぜる。	③ ②に、オリーブオイルを加えて炒める。	③ ②に、生クリームを加えて煮る。
④ ③に、牛肉を加えて煮る。	④ ③に、牛肉を加えて煮る。	④ ③に、オリーブオイルを加えて炒める。	④ ③に、生クリームを加えて煮る。

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 とろとろ にするまで煮込みます。
- ・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、くりかぼちを使うので、わが家ならではの味です。



※写真を印刷・添付できない場合は、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

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。 ※書ききれが多量に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。

### 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で。

### 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。

### 7 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 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。

■お料理についてお書きください。※ボールペン又は、濃い鉛筆をお使いください。

りょうり なまえ  
お料理の名前

例：わが家のみんな大好きモリモリごはん

しな かず しな  
品数：品  
しょうげん しな  
(上限5品)

こ しまい  
お子さまの氏名

ほごしゃ しまい  
保護者の氏名

フリガナ

がっこうめい  
学校名

しょうがっこう  
小学校

ねん  
年

うらめんもご記入ください。

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)

あ しゃしん うつわ も つ しょうたい しゃしん  
でき上がりの写真(器に盛り付けた状態の写真)

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  
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。

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、応募賞の対象外となる場合がございます。