

全国親子クッキングコンテスト

ほのお ちようり ごかん
炎の調理で五感を
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!!



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

岡山地区大会
9月30日(日)

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。

応募締切
2018年
9月6日(木)
当日消印有効

岡山地区大会参加チーム大募集!
2018年6月19日(火)より応募受付開始!



【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。 <http://www.gas.or.jp/shokuiku/> または

大会スケジュール



岡山地区大会 書類審査通過の4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」～家族で一緒に作ろう、うちの自慢メニュー～

【参加資格】 岡山県在住の親(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される場合がございます。

【応募受付期間】
2018年6月19日(火)～9月6日(木)
(当日消印有効)

【選考方法】
応募用紙にて、厳正なる審査の上、4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きます。
※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。

【実技選考開催日】
2018年9月30日(日)

【実技選考会場】
岡山ガスショールーム アスパラガス
(住所 岡山市北区下石井2-2-5)
※詳細は、書類選考通過チームにのみご連絡いたします。

【岡山地区大会賞】(下記は賞品等の例)

- ◎優勝(中国ブロック大会出場権) 3万円分のギフト券と賞状
- ◎準優勝 1万円分のギフト券と賞状
- ◎3位 5千円分のギフト券と賞状
- ◎参加賞 図書カードNEXT500円分
※参加賞は応募基準を満たした方に限り、書類審査の結果とともにお届け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
(岡山地区大会事務局)
岡山ガス(株) お客さま部 営業企画G内
全国親子クッキングコンテスト岡山事務局
〒703-8285
岡山市中区桜橋二丁目1番1号
TEL 086-271-8008/
FAX 086-271-0823
(受付時間:10:00～17:00 ※土日・祝日を除く)
email
eigyo-koho@okagas.co.jp

中国ブロック大会 岡山地区大会の優勝チームが中国ブロック大会に出場!

【開催概要】
各大会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きます。厳正なる審査のうえ、上位1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】
広島ガスショールーム ガストピア (広島市中区南竹屋町1-30)

全国大会 中国ブロック大会からは1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)

【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

※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。

岡山地区大会

おうぼ しめきり がつ にちもく どうじつけしいんゆうこう
応募締切9月6日(木)当日消印有効

じむ きよく きにゆう らん
事務局記入欄

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。

■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。

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
保護者の氏名		せいべつ 性別	ご住所 〒		
電話番号 ()		ご利用のガス会社			
ご担当名		ご担当名			
学校電話番号 ()		学校電話番号 ()			

■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

ざいりょう ぶんりょう にんぶん かくりょうり ほんごう ふか
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。

じょうげん ひんもく
※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。

つくかた ちょうり
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。

大事なのはチャレンジすること！

まずは考えてみよう！



メニューを考えるのが難しいな～と思った人も大丈夫！
誰に食べてもらいたいのか？ 食べた人の笑顔の思い浮かべながら
3つのポイントでメニューを考えてみよう！

ポイント1 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よう！

バランスよく組み合わせるには、「一汁三菜」

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。
- 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！

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。

<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。

応募用紙 [記入方法と上手な書き方]

- 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 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。

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「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	とろろ芋あまのハッシュドビーフ(1)がらみスープ(2)ベーコンサラダ(3)有羞しプリン(4)	品数: 4品	
フリガナ	「イロウ」	フリガナ	「イロウ」
お父さまの氏名	米斗 王 一郎	性別	男
フリガナ	「イロウ」	フリガナ	「イロウ」
お母さまの氏名	米斗 王 幸子	性別	女
フリガナ	「イロウ」	フリガナ	「イロウ」
ご住所	〒123-0000	ご住所	〒123-0000
電話番号	000 (000) 0000	電話番号	000 (000) 0000
ご利用のガス会社	〇〇〇〇	ご利用のガス会社	〇〇〇〇

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 かりかほちスープ	③ ベーコンサラダ	④ 有羞しプリン
・玉ねぎ 300g	・かりかほち 50g	・ベーコン 60g	・卵 3個
・小麦粉 大さじ2	・小麦粉 1g	・トマト 20g	・牛乳
・トマトケチャップ 80g	・チキンイオン 30g	・レタス 2まい	・生クリーム
・オリーブオイル 大さじ2	・牛乳 2カップ	・パプリカ 1こ	・生クリーム
・チキンイオン 2カップ	・生クリーム 1カップ	・塩 少々	・生クリーム
・牛肉 450g	・生クリーム 1カップ	・コショウ 少々	・生クリーム
・ごま油 少々	・生クリーム 1カップ	・オリーブオイル 20g	・生クリーム
・油 少々	・生クリーム 1カップ	・オリーブオイル 20g	・生クリーム

■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(学校の課題) ③友達・お知り合いからすすめられた ④その他()

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、玉ねぎをとろろにするほどに切ります。
・トマトケチャップを加えることで、簡単に辛味のアクセントが仕上がります。
・スープは、かりかほちを使うのが、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など

おじいちゃんやおばあちゃん、みんなの笑顔が大好きです。みんなの笑顔が大好きです。みんなの笑顔が大好きです。

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 かりかほちスープ	③ ベーコンサラダ	④ 有羞しプリン
① 玉ねぎをみじん切りにする。	② かりかほちをレンジで加熱する。	③ ベーコンをみじん切りにする。	④ 卵を溶かす。
② トマトケチャップを加える。	③ 小麦粉を加えてとろろにする。	④ レタスをみじん切りにする。	⑤ 牛乳を加える。
③ トマトケチャップを加える。	④ 小麦粉を加えてとろろにする。	⑤ レタスをみじん切りにする。	⑥ 生クリームを加える。
④ トマトケチャップを加える。	⑤ 小麦粉を加えてとろろにする。	⑥ レタスをみじん切りにする。	⑦ 生クリームを加える。
⑤ トマトケチャップを加える。	⑥ 小麦粉を加えてとろろにする。	⑦ レタスをみじん切りにする。	⑧ 生クリームを加える。
⑥ トマトケチャップを加える。	⑦ 小麦粉を加えてとろろにする。	⑧ レタスをみじん切りにする。	⑨ 生クリームを加える。
⑦ トマトケチャップを加える。	⑧ 小麦粉を加えてとろろにする。	⑨ レタスをみじん切りにする。	⑩ 生クリームを加える。
⑧ トマトケチャップを加える。	⑨ 小麦粉を加えてとろろにする。	⑩ レタスをみじん切りにする。	⑪ 生クリームを加える。
⑨ トマトケチャップを加える。	⑩ 小麦粉を加えてとろろにする。	⑪ レタスをみじん切りにする。	⑫ 生クリームを加える。
⑩ トマトケチャップを加える。	⑪ 小麦粉を加えてとろろにする。	⑫ レタスをみじん切りにする。	⑬ 生クリームを加える。
⑪ トマトケチャップを加える。	⑫ 小麦粉を加えてとろろにする。	⑬ レタスをみじん切りにする。	⑭ 生クリームを加える。
⑫ トマトケチャップを加える。	⑬ 小麦粉を加えてとろろにする。	⑭ レタスをみじん切りにする。	⑮ 生クリームを加える。
⑬ トマトケチャップを加える。	⑭ 小麦粉を加えてとろろにする。	⑮ レタスをみじん切りにする。	⑯ 生クリームを加える。
⑭ トマトケチャップを加える。	⑮ 小麦粉を加えてとろろにする。	⑯ レタスをみじん切りにする。	⑰ 生クリームを加える。
⑮ トマトケチャップを加える。	⑯ 小麦粉を加えてとろろにする。	⑰ レタスをみじん切りにする。	⑱ 生クリームを加える。
⑯ トマトケチャップを加える。	⑰ 小麦粉を加えてとろろにする。	⑱ レタスをみじん切りにする。	⑲ 生クリームを加える。
⑰ トマトケチャップを加える。	⑱ 小麦粉を加えてとろろにする。	⑲ レタスをみじん切りにする。	⑳ 生クリームを加える。
⑱ トマトケチャップを加える。	⑲ 小麦粉を加えてとろろにする。	⑲ レタスをみじん切りにする。	㉑ 生クリームを加える。
⑲ トマトケチャップを加える。	⑲ 小麦粉を加えてとろろにする。	⑲ レタスをみじん切りにする。	㉒ 生クリームを加える。
⑲ トマトケチャップを加える。	⑲ 小麦粉を加えてとろろにする。	⑲ レタスをみじん切りにする。	㉓ 生クリームを加える。
⑲ トマトケチャップを加える。	⑲ 小麦粉を加えてとろろにする。	⑲ レタスをみじん切りにする。	㉔ 生クリームを加える。
⑲ トマトケチャップを加える。	⑲ 小麦粉を加えてとろろにする。	⑲ レタスをみじん切りにする。	㉕ 生クリームを加える。
⑲ トマトケチャップを加える。	⑲ 小麦粉を加えてとろろにする。	⑲ レタスをみじん切りにする。	㉖ 生クリームを加える。
⑲ トマトケチャップを加える。	⑲ 小麦粉を加えてとろろにする。	⑲ レタスをみじん切りにする。	㉗ 生クリームを加える。
⑲ トマトケチャップを加える。	⑲ 小麦粉を加えてとろろにする。	⑲ レタスをみじん切りにする。	㉘ 生クリームを加える。
⑲ トマトケチャップを加える。	⑲ 小麦粉を加えてとろろにする。	⑲ レタスをみじん切りにする。	㉙ 生クリームを加える。
⑲ トマトケチャップを加える。	⑲ 小麦粉を加えてとろろにする。	⑲ レタスをみじん切りにする。	㉚ 生クリームを加える。
⑲ トマトケチャップを加える。	⑲ 小麦粉を加えてとろろにする。	⑲ レタスをみじん切りにする。	㉛ 生クリームを加える。
⑲ トマトケチャップを加える。	⑲ 小麦粉を加えてとろろにする。	⑲ レタスをみじん切りにする。	㉜ 生クリームを加える。
⑲ トマトケチャップを加える。	⑲ 小麦粉を加えてとろろにする。	⑲ レタスをみじん切りにする。	㉝ 生クリームを加える。
⑲ トマトケチャップを加える。	⑲ 小麦粉を加えてとろろにする。	⑲ レタスをみじん切りにする。	㉞ 生クリームを加える。
⑲ トマトケチャップを加える。	⑲ 小麦粉を加えてとろろにする。	⑲ レタスをみじん切りにする。	㉟ 生クリームを加える。
⑲ トマトケチャップを加える。	⑲ 小麦粉を加えてとろろにする。	⑲ レタスをみじん切りにする。	㊱ 生クリームを加える。
⑲ トマトケチャップを加える。	⑲ 小麦粉を加えてとろろにする。	⑲ レタスをみじん切りにする。	㊲ 生クリームを加える。
⑲ トマトケチャップを加える。	⑲ 小麦粉を加えてとろろにする。	⑲ レタスをみじん切りにする。	㊳ 生クリームを加える。
⑲ トマトケチャップを加える。	⑲ 小麦粉を加えてとろろにする。	⑲ レタスをみじん切りにする。	㊴ 生クリームを加える。
⑲ トマトケチャップを加える。	⑲ 小麦粉を加えてとろろにする。	⑲ レタスをみじん切りにする。	㊵ 生クリームを加える。
⑲ トマトケチャップを加える。	⑲ 小麦粉を加えてとろろにする。	⑲ レタスをみじん切りにする。	㊶ 生クリームを加える。
⑲ トマトケチャップを加える。	⑲ 小麦粉を加えてとろろにする。	⑲ レタスをみじん切りにする。	㊷ 生クリームを加える。
⑲ トマトケチャップを加える。	⑲ 小麦粉を加えてとろろにする。	⑲ レタスをみじん切りにする。	㊸ 生クリームを加える。
⑲ トマトケチャップを加える。	⑲ 小麦粉を加えてとろろにする。	⑲ レタスをみじん切りにする。	㊹ 生クリームを加える。
⑲ トマトケチャップを加える。	⑲ 小麦粉を加えてとろろにする。	⑲ レタスをみじん切りにする。	㊺ 生クリームを加える。

- 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: 料理の仕上げ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など: 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。