

第13回
ぜんごくおやこ

ウィズガス

全国親子クッキング コンテスト

ほのほ ちよひ の
炎の調理で五感を
研ぎ澄ます

今年も審査委員長はこの方!



【全国大会審査委員長】
服部 幸應
(学) 副都庁 副都庁審判員 校長 校長 校長
/ 医学博士



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～
募集テーマ

先着50名さまに
図書カード
1,000円分
プレゼント

青森・五所川原 地区大会

参加チーム 大募集!!

●応募締切●

2019年9月13日(金)

[青森・五所川原地区大会賞]

5,000円分ギフトカード

(書類選考を通過した全6チーム)

青森・五所川原地区大会開催概要

[参加資格] 青森市・五所川原市近隣在住の
親(保護者)と子(小学1～6年生)の2名1組

[調理の条件等]

- 食材費：2,000円程度(4人分)
- 調理時間：60分(盛り付け時間含む)

※レシピは未発表のもので、ガスならではの調理方法を活用してください。

※品数は上限5品となります。

※自宅での下準備・下ごしらえは不可。

※実技は秋に行われます。季節の食材を考慮の上レシピをお考えください。

※交通費・食材費は事務局で負担します。

[応募方法] 下記お問い合わせ先までご連絡ください。応募用紙を郵送いたします。応募用紙に必要事項をご記入の上、応募先までご返送ください。ホームページからのダウンロードもできます。

※応募者多数の場合、書類選考あり。

[実技選考開催日] 2019年10月6日(日)

[実技選考会場] 学校法人青森田中学園 青森中央短期大学
青森市大字横内字神田12番地

*青森・五所川原地区大会で推薦された2チームは11月10日(日)青森市で開かれる青森県大会に出場していただきます。

大会の流れ

青森・五所川原
地区大会

2019年10月6日(日)

開催地：青森市

青森県大会

2019年11月10日(日)

開催地：青森市

東北ブロック
大会

2019年12月8日(日)

開催地：盛岡市

全国大会

2020年1月26日(日)

開催地：東京

※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、あらかじめご了承下さい。

●応募・お問い合わせ先

青森地区：青森ガス株式会社(お客さま開発課)

TEL017-741-7421

五所川原地区：五所川原ガス株式会社(営業課)

TEL0173-34-3432

詳しくはこちらの
サイトをご覧ください。

<http://www.gas.or.jp/shokuiku/> または 食育ウィズガス で検索

全国大会主催：ウィズガスCLUB

青森県大会後援：内閣府/総務省/文部科学省/農林水産省/青森県教育委員会/全国小学校家庭科教育研究会

青森・五所川原地区大会後援：青森市教育委員会/五所川原市教育委員会

親子のコミュニケーションを深める楽しいコンテストです。

自慢のおうちごはんをお披露目してみませんか？

たくさんのご応募お待ちしております。

※品数は上限5品

応募用紙の記入例

※多数応募するときなど、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、他の用紙にお書きになっても結構です。

※応募用紙はホームページからダウンロードも可能です。

<http://www.gas.or.jp/shokuiku/>



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 主な材料と分量

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。



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。

応募締切り2019年9月13日(金)当日消印有効

お料理についてお書きください。

お料理の名前 つがるのライスバーガーランチ 品数: 3品

材料と分量(4人分)

豚肉(豚肉)	180g	長羊人参	1/2	ゼラチン	10g
玉ねぎ	1/2個	人参	小1本	水	80g
りんご	1/4個	玉ねぎ	1/2	りんご	200g
正油	大匙2	しめじ	1パック	水	160g
酒	大匙2	にんにく	1片	レモン汁	小匙1杯
ごはん	600g	あさり(水産物)	小1匹	砂糖	50g
片栗粉	大匙1	牛乳	4カップ		
サニーレタス	1株	とろろ	こしゆ 少々		
生薬	1かけ	パセリ	少々		
醤油	少々	トマト	1かけ		
		マヨネーズ	小匙2		

作り方(調理上のポイントや、手順、工程などを文章やイラストにて)

＜つがるのライスバーガー＞

- 豚肉・食やすい大きさに切る。玉ねぎ・くす切。生姜 すりおろす。
- 豚肉・玉ねぎをフライパンで炒め、生姜、りんごのすりおろし、正油、酒で味付けする。
- あたためたごはんは片栗粉をまぜ、ラップで成形しておく(8こ)。
- 油をいたフライパンで3の片面だけ焼く(4分位)。
- 肉の汁を表面に絡める。
- サニーレタスと2.をはさま、マヨネーズをトッピングし、完成。
- くし形切りのトマトを付け合わせる。

＜クラムチャウダー(秋ver.)＞

- 長羊人参(しめじは1cm角切り)、玉ねぎはみじん切。にんにくはつぶす。
- 金鍋に油を熱して、玉ねぎをにんにくを炒め、あさりを缶汁ごと加える。
- 野菜を加えて、ひと煮立ちさせ、牛乳を加え、野菜に火が通ったら、塩こしょうで味をととのえる。
- パセリをちらし、完成。

＜果肉inゼリー(秋ver.)＞

- ゼラチンは水に5分位ふやかしておく。
- りんごは皮を種を除去し、薄食塩水に入れる。
- 金鍋に分量の水を沸騰させ、水気を切ったりんご・レモン汁を入れる。
- 火が通ったら、砂糖を加える。
- 4もミキサーにかける。煮いゆちに10ゼラチンを加えて溶けたら、型に流し入れ、冷やして固める。完成。

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)

① ライスバーガーは、青森県のおいしいお米でバーガーにし、生姜焼風味なのですが、りんごのフルーティさが、子どもにも好きです。

② クラムチャウダーは、県産の長羊人参を使用し、あさりの缶詰を使って手軽に作っています。缶詰を加えるのがポイントで、缶詰によって水分が違ってくるので、カロリーは調整しています。臭たくさんには、野菜をたっぷり入れるようにしています。

③ ゼリーは、県を代表するりんごをそのままゼリーにとじこめました。りんごジュースは使わず、そのままの果肉が入っているので、モチモチとした口当たりですが、その分、食べたえが、いつも楽しく子ども達も作っています。

でき上がりの写真または絵(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または絵で)

※書ききれない場合は、この用紙をコピーするのほかに別紙の用紙などにお書きください。 ※多数応募するときなど、この応募用紙をコピーしてお使いください。

ご応募される方についてお書きください。

フリガナ お父さま の氏名	性別 男女	フリガナ お母さま の氏名	性別 男女	フリガナ お住所	フリガナ 小学校名	学年
フリガナ 保護者 の氏名	性別 男女	フリガナ ご住所	フリガナ ご住所	フリガナ E-MAILアドレス (お持ちの方)	フリガナ お電話番号	フリガナ お電話番号
電話番号 ()						

ご記入いただいた個人情報は、本事業に限り使用いたします。



3 料理の作り方

手順や工程などを出来るだけ分かり易く文章や絵などで表現してください。



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か絵で。



6 名前欄

書き忘れの無いようにご記入ください。