

料理
大好き親子
大募集!

チームワークが魔法のスパイス!

10th フェーズガス
全国親子クッキング
コンテスト
此の開催で未来を
創ります

おいしい&楽しいクッキングに親子で挑戦!!



第12回 ガスで彩る楽しい料理
埼玉県 親子クッキング
コンテスト

埼玉県大会予選
西部地区大会

2016年

8月20日(土)
開催!

会場 西武ガス(株) 料理教室
飯能市双柳373-15

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。

たくさんのご応募をお待ちしております!



応募者全員に
図書カード
(500円分)進呈!

応募先・お問い合わせ先

日高都市ガス株式会社 (西部地区)

〒350-1233 埼玉県日高市下鹿山473

日高都市ガス(株) 営業統括部

応募締切日: 2016年8月1日(月) 消印有効

☎042-989-4041

受付時間/平日9:00~17:30

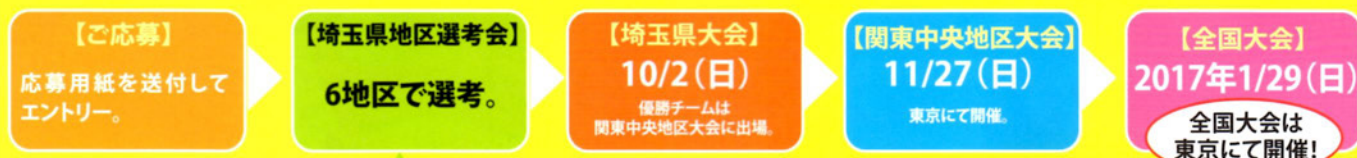
地産地消の推進と食育への貢献を目的に、12年前、「埼玉県クッキングコンテスト」は始まりました。
 その取り組みは2年後に全国へ広がり、「全国親子クッキングコンテスト」となりました。
 テーマは「わが家のおいしいごはん」。

埼玉の6地区から選出された12組の親子が10月2日の埼玉県大会に集結！
 優勝した親子は関東中央大会への出場権を獲得。
 最後に待っているのは全国大会！

募集テーマ

わが家の
 おいしいごはん

■ご応募から埼玉県地区選考会～全国大会までの流れ



■6つの地区で埼玉県地区選考会を実施

地区名	応募締切	地区名	応募締切
西部地区 (武蔵野ガス・入間ガス・西武ガス・秩父ガス・日高都市ガス)	8 / 1(月)	中央地区 (東京ガス)	8/15(月)
南部地区 (大東ガス・武州ガス)	8 / 1(月)	中央北地区 (新日本ガス・埼玉ガス・本庄ガス・鷺宮ガス・堀川産業)	8/19(金)
中央南地区 (坂戸ガス・角栄ガス・松栄ガス)	8 / 1(月)	東部地区 (東彩ガス・幸手都市ガス・伊奈都市ガス)	9 / 6(火)

募集テーマ

環境に優しい天然ガスを使った
 「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～
 地産地消を推進し、食育に貢献する。

参加資格

親(保護者)と子(小学1～6年生)の2名1組
 (チーム)
 ※性別・国籍は問いません。
 ※子1人につき1回のみ。
 ※埼玉県在住の方に限ります。
 ※プロ(現在、食の提供を職業とされている
 方)の参加はご遠慮ください。

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)
 ※ガスならではの調理方法を活用してください。
 ※品数の制約はありません。

※実技審査では、自宅での下準備・下ごしらえ
 はできません。

応募方法

所定の応募用紙(本チラシ)を封筒に入れ、応募
 先までお送りください。
 ※応募書類および写真・絵は、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・写真および絵は主催者に
 所属するものとし、新聞・雑誌・印刷物などに
 二次使用する場合がございます。

選考方法

応募作品の書類選考を行い、選考通過のチー
 ムには地区大会(実技選考)に出場いただき
 ます。なお、審査結果は、選考通過された方に
 のみご連絡いたします。
 また、審査結果のお問合せにはお答えできま
 せんのでご了承ください。

実技選考ポイント

親子のチームワーク
 おいしさ
 わが家ならではの工夫
 ガスならではの調理方法

【埼玉県地区選考会賞】

優勝：30,000円／1組 3位：5,000円／1組
 準優勝：10,000円／1組 参加賞：2,000円
 ※金額相当の商品券

埼玉県大会 審査委員



審査委員長 江上料理学院 副院長 江上 佳奈美先生
 家庭料理専門の学校「江上料理学院」3代目、現、副院長。
 「ご家庭の幸せは愛情をこめた料理から」という創設者である・祖母、江
 上トミ氏の考えを受け継ぎながら、より現代的な料理を発表している。
 食育インストラクター、チーズプロフェッショナル協会理事、食品メー
 カー等のアドバイザーもつとめるかたわら、テレビなどでも活躍中。

今年の
 埼玉県大会の様子



去年は準優勝で
 くやしかったので、
 今年は優勝できて
 本当にうれしい
 です!!

優勝

中央地区代表
 会田 弥生さん
 皇くん

手羽元は煮る・揚げる・焼くと、調
 理法を変えて3種類作ります。パ
 エリアはしじみを使って炊き上げるのがポイントです。
 彩り温野菜は、丸ごと蒸したかぼちゃを器として使い、
 そのまま食べていただけるようにしました。
 関東中央地区大会では、埼玉県代表としてここにいる
 みなさんの分までがんばりたいと思います。



😊 運営事務局よりひと言：

どのチームもいきいきと、楽しみながら料理をしている姿が印象的でした。
 コンテストを通じて、親子の絆が深まること間違いなし！
 本年もたくさんのご応募をお待ちしております。

応募用紙

フリガナ	フリガナ
保護者様のお名前	お子様のお名前
保護者様のご職業	お子様の学校名・学年
ご住所 〒	電話（自宅等） 携帯電話
E-mail アドレス（お持ちの方） @	
ご質問：この企画を知ったきっかけは何ですか？（該当項目に○をお付けください） 1.小学校（ポスターなど） 2.小学校（先生から） 3.小学校（学校での課題） 4.友達・知り合い 5.ABCクッキングスタジオ 6.ホームページ 7.本チラシ 8.その他（ ）	
お料理のタイトルをお書きください。	調理時間 分
材料・分量・作り方を簡単にお書きください。	

応募用紙

応募用紙記入例

この応募用紙に必要事項をご記入のうえ、応募締切日までに下記 **応募先** までお送りください。

応募先 〒350-1233 埼玉県日高市下鹿山473
日高都市ガス(株)営業統括部

応募締切日:2016年8月1日(月) 消印有効

応募用紙

フリガナ 保護者様のお名前	フリガナ お子様のお名前
保護者様の職業	お子様の学校名・学年
ご住所 〒	電話 (自宅用) 携帯用
E-mail アドレス (お持ちの方)	
ご質問・この応募用紙に記入のうえ、応募締切日までに下記 応募先 までお送りください。 1. 小学校(ポスターなど) 2. 小学校(児童から) 3. 小学校(学校での開催) 4. 友達・知り合い 5. ABCクッキングスタジオ 6. ホームページ 7. 本チラシ 8. その他	
お料理のタイトルをお書きください。	調理時間
材料・分量・作り方を簡単に書いてください。	

料理の作り方

① 鶏肉を一口大に切り、お湯で茹でる。茹で上がった鶏肉を冷まし、一口大に切る。

② 大根、ニンジンをお湯で茹でる。茹で上がった大根、ニンジンを一口大に切る。

③ お肉を一口大に切り、お湯で茹でる。茹で上がったお肉を冷まし、一口大に切る。

④ お肉を一口大に切り、お湯で茹でる。茹で上がったお肉を冷まし、一口大に切る。

⑤ お肉を一口大に切り、お湯で茹でる。茹で上がったお肉を冷まし、一口大に切る。

応募用紙

4 出来上がりのイメージと料理のPRポイント

料理の仕上がり具合や盛り付けなどのイメージを写真か絵で表現してください。
工夫したポイントなども、どんどんアピールしてください。

料理の写真やイラストをここに貼ってください。(できるだけ写真やイラストを貼ってくださいますようお願いいたします。)
お料理の PR・わが家ならではの工夫もお書きください。



① 鶏肉を一口大に切り、お湯で茹でる。茹で上がった鶏肉を冷まし、一口大に切る。

② 大根、ニンジンをお湯で茹でる。茹で上がった大根、ニンジンを一口大に切る。

③ お肉を一口大に切り、お湯で茹でる。茹で上がったお肉を冷まし、一口大に切る。

④ お肉を一口大に切り、お湯で茹でる。茹で上がったお肉を冷まし、一口大に切る。

⑤ お肉を一口大に切り、お湯で茹でる。茹で上がったお肉を冷まし、一口大に切る。

※応募締切日は地区により異なるのでご注意ください。
※応募用紙は「埼玉県ガス協会」のホームページからもダウンロードできます。
「埼玉県ガス協会 親子クッキングコンテスト」で検索。
(<http://www.saitamagaskyo.ac.jp/event/cooking>)

作成のポイント

- Point 1** おうちで人気のメニューを思いついてみよう!
- Point 2** メニューをバランスよく組み合わせてみよう!
- Point 3** 地元の食材をとり入れて作ってみよう!

料理の写真やイラストをここに貼ってください。(できる限り写真を貼ってくださいますようお願いいたします。)
お料理の PR・わが家ならではの工夫もお書きください。