

今年の夏は親子で楽しく“わが家の

日本を元気に! 第6回 ウィズガス 今年こそチャレンジしませんか!

ぜんこくおやこ

全国親子クッキングコンテスト

ほのお ちよう り こ かん
炎の調理で五感を
と 研ぎ澄ます



まずは、応募用紙を作成することから
スタートしましょう。

わが家自慢のメニューは何ですか?

ご家族みなさんで話し合ってみる、そんな団欒のひとときも大切な時間です。
また、料理の出来ばえを競うというよりも、
親子で力を合わせて料理をすることが重要なポイントです!

※応募用紙をご希望の方は、添付ハガキの応募欄にチェックを入れてご投函ください。
追って、コンテストの応募用紙と資料をお送りいたします。東海ガスのホームページからもダウンロードすることができます。

<http://www.tokaigas.co.jp/> または で検索!



応募要領 書類審査を通過したチームが実技審査(地域予選大会)に進みます!

[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]

静岡県に在住の親(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(盛り付け時間を含む)

- ※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。
- ※品数の制約はありません。
- ※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。

[審査のポイント]

- ①わが家ならではの工夫
 - ②メニューのバランス(主食・副食・主菜や栄養)
 - ③ガスならではの調理方法
- 静岡で作られた食材で静岡県をアピール! 環境にやさしくエコも取り入れよう!

[応募方法]

応募用紙に必要事項をご記入にいただき、料理のできあがり写真を貼付または絵を添えて、本紙から切り離し、下記の応募先までお送りください。
Eメールでも受け付けます(応募用紙のPDFファイル・写真データを添付してお送りください)

- ※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・写真および絵の著作権は主催者に所属するものとし、新聞・テレビ・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ました。

[応募受付期間] 2012年6月19日(火)～9月2日(日) 当日消印有効

[応募先] 静岡県大会運営事務局(静岡ガス株式会社 リビング営業部内)
〒422-8688 静岡市駿河区八幡1-5-38 ※メールでも受け付けます。(eigyo@shizuokagas.co.jp)

[お問い合わせ] 静岡県大会運営事務局(静岡ガス株式会社 リビング営業部内)

TEL:054-284-7980

おいしいごはん”クッキング!



お子さんの食育に! 夏休みの自由研究にも!

昨年は志太榛原地区で248組、静岡県全体では2,489通もの応募がありました『全国親子クッキングコンテスト』。
お子さんと食事をする機会が増える夏休みこそ『わが家のおいしいごはん』を親子で一緒につくってみませんか?
自分でつくったごはんは、お子さんにとってもとびきりのごちそうになるはずです!

応募者全員に『図書カード』(500円分)をプレゼント!
応募用紙を送って気軽にチャレンジ!



まずは『志太榛原地域予選大会』へGO!

◎日時: 2012年9月30日(日) ◎会場: 東海ガスショールーム『くりっぴープラザ』

書類選考を通過した親子のみなさんには、9月30日(日)に行われる『志太榛原地域予選大会』へ参加していただきます。
会場は、最新のガス機器を備えたクッキングスタジオ(東海ガスショールーム・くりっぴープラザ2階)。
くりっぴープラザ料理教室でもおなじみですよ。昨年の志太榛原地域予選大会では、書類選考で選ばれた10組の親子が腕をふるいました!



今年こそ志太から
全国大会へ!

昨年『静岡県大会』出場! 吉田さん親子にインタビュー

昨年度の大会で、志太榛原地域予選大会を勝ち抜き、静岡県大会に出場した吉田望那(のな)ちゃん・裕子(ゆうこ)さん親子。
親子で料理をすることの魅力と、今年にける意気込みをインタビューしてきました。



応募用紙にレシピを書いているときに、塩分をとりすぎていることに気づいたんですよ。

●普段も親子で料理することが多いんですか?

はい。昨年一緒に出場した望那

(のな)は、実は2歳のころから一緒にキッチンに立って料理を手伝ってくれています。手伝うと言っても簡単なことだけですけどね。もともとキッチンのまわりをチョロチョロするのが好きな子だったので、邪魔されるのなら手伝ってもらおうと思いまして(笑)。

●すごい。筋金入りですね。お母さんは普段料理をする上で気をつけていることは何ですか?

いちばん気をつけているのは栄養のバランスです。野菜を何種類かは必ず入れようとか。実は、昨年クッキングコンテストの応募のレシ

ピを書いているときに、わが家は少し塩分をとりすぎていることに気づいたんです。それまでお料理するときに、調味料の分量をきちんと量って作ったことがなかったので。レシピを書くときにちゃんと量てみたら、これちょっと多いんじゃないかって。

●レシピにしてみても初めて気づくことがあるんですね。ガスの炎を使った料理の魅力は何だと思いませんか?

私は、火が見えないと信用できないので。(笑)自分の目で火の大きさを見て、鍋やフライパンを持ち上げたり振ったり。ガスの炎に合わせて身体を反応させて加減できるところが魅力です。炎と一体になって料理をしている感じですね(笑)。

●素晴らしいです! 吉田さんにとってクッキングコンテストの魅力とは?

やはり、子どもと一緒に楽しめるのがいちばんです。それから、実技大会に進むと、他の出場者の方の料理をしている姿が見られるところですね。考えてみたら、自分たちが料理をしているとなりで別のご家族が料理をしていることなんて、普段はないですよね。

●ありがとうございます。では最後に、今大会の抱負をひと言。

“昨年よりも手際よく”。あとは、できれば全国大会に進みたいです。がんばります!!

吉田さん親子にとっては、親子で料理をするのはごく自然なこと...というのがよく伝わってきました。『親子のコミュニケーションの場をつくる』ことは、親子クッキングコンテストの大切なテーマのひとつです。みなさんも今年は、応募用紙を広げて、親子で一緒にレシピを考えてみませんか?

