

お料理自慢の親子10組が“わが家のおいしいごはん”を披露！ 10月2日(日)第5回 全国親子クッキングコンテスト 志太榛原地域予選大会が開催されました！

『第5回 全国親子クッキングコンテスト・志太榛原地域予選大会』が10月2日(日)、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)を舞台に開催されました。年々、盛り上がりを見せるこの大会。今年は静岡県全体で2489組、志太榛原地域で248組、昨年の約3.5倍の応募がありました。

当日は、約25倍という高い競争率を勝ち抜いた親子10組が一室に集結し、声援を送るご家族が見守る中、その腕を競い合いました。今回は、当日の様子と優秀賞を受賞したレシピをご紹介します。各ご家庭でも、ぜひ、親子クッキングして試してみてくださいね！

ひとつのフライパンにいろいろな食材を一気に入れ、ボリュームのある主食を短時間に作る！賢く手抜きをしながらも、愛情いっぱいのがが家のメニューです。炊き込んでいる時間を使って、大好きなデザートづくりもバッチリ！また、わが家では健康を保つ上で欠かせない「たくさん噛む食材」『噛む調理法』を取り入れています。地元の食材を上手に組み合わせてさらに、パワーアップ！静岡を愛する子どもに育つことを願ったレシピです。

神谷さんレシピ

フライパ?エリア

【材料】

- 米 3合
- 鶏肉 1枚
- 玉ねぎ 1/2コ
- ニンジン 1/4本
- プチトマト 6コ
- ニンニク 1片
- ローリエ 3枚
- ハーブソルト 少々
- トマトペースト 大さじ1/2
- オリーブオイル 少々
- サフラン 少々
- 塩 少々
- こしょう 少々
- ブイヨンスープ 550cc
- ピーマン 1コ

【作り方】

- ① 鶏肉は1×3cmにカット、玉ねぎは粗みじん切り、ニンジンは薄切、ニンニクはみじん切りにして、香ばしい香りが出るまでオリーブオイルで炒める。
- ② そこに、白ワイン、ローリエ、サフラン、トマトペースト、ブイヨンスープを入れ、おいしくなるまで煮込み、塩・こしょうで味を調える。
- ③ 煮込んで少なくなったスープは水を足し、最初の量に戻してから、お米を入れて軽くかき混ぜ、弱火で15分炊く。
- ④ プチトマトの半切りとピーマンのスライスをのせ、強火にして水分をとばして10分程蒸らす。



静岡県大会に挑んだ優秀賞のレシピも公開！

優秀賞に輝いたのは…

神谷さん親子 & 吉田さん親子

のな

優秀賞 吉田望那さん 小学1年生 & 裕子さん (藤枝市)

びっくり!? イタリアン

【メニュー】 鶏アスパラ炒めのせバジルパスタ
びっくり焼き・きのこツナのボン酢和え
ガーリックブレッド

山から海から静岡いっぱい！
【メニュー】 フライパ?エリア・きこりのキッシュ
海からサラダ・ミルクの海にみかんの舟
簡単トマ♥セロスープ

本番に備えて5回もリハーサルを積んだという神谷さん親子。「それぞれの役割分担をきっちり決めて、制限時間内に段取りよくクッキング。県大会にも準備万端で挑戦します！」とのこと。

家族や友人に好評だった『びっくり焼き』をメインに、イタリアンテイストでメニュー構成を考えました。『びっくり焼き』とは、和食材の油揚げを洋風にアレンジしたもの。見た目も味も新鮮、しかもヘルシー！買うと高価なガーリックブレッドも、自分で作れば安上がり！グリルを使えば表面はサクサク、中はふっくら仕上がります！

小学1年生とは思えない働きぶりの望那さん。マイ包丁もきっちり使い込んでありました！

吉田さんレシピ

びっくり焼き

【材料】

- 牛豚ひき肉 50g
- 絹ごし豆腐 150g
- 小松菜 2株
- 油揚げ 2枚
- 小麦粉 大さじ2
- クレイジーソルト 大さじ1
- 粉チーズ 大さじ5
- オリーブオイル 少々

【作り方】

- ① 小松菜をみじん切りにし、オリーブオイルを熱したフライパンでひき肉と一緒に炒める。クレイジーソルトで味付けをし、火が通ったら小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ② ①をボウルに入れ、軽く水切りをした豆腐と粉チーズを加え、だまのないクリーム状になるまで泡立て器でよく混ぜる。
- ③ 油揚げを半分に切り、袋状になるように広げる。②の豆腐あんを油揚げの中に入れ、いなり寿司のように包む。
- ④ オリーブオイルを熱したフライパンで両面に焦げ目がつくまで焼く。

料理が大好きという望那さん。今日の出来映えは100点満点だそう。受賞に「びっくり！」という裕子さん。「県大会は慌てないように、落ち着いてのぞみたいです」とのこと。

アイデア賞！ 向坂友里さん & 智子さん (焼津市) おじいちゃん直伝！かつお料理

数野海樹さん & 紀代美さん (焼津市) 焼津黒なはんぺん「さぁ、食わぞー」

松浦大樹さん & 喜代美さん (焼津市) まるま〜静岡ごはん

中野優月さん & 美恵さん (島田市) わが家の貧乏レシピⅢ

田中ちえりさん & 公美さん (島田市) おこわ風茶めし・鶏とキノコの中華炒め さつまいものゴマ団子

古井結菜さん & 典枝さん (焼津市) 虫さんたちのワクワクハンバーグ♪

くえばす渡邊ジョエルさん & 昌代さん (藤枝市) エコだわパワーランチ

ほのぼの賞！ 河村玲志さん & 温香さん (焼津市) 桜えびのかき揚げとおいもごはん

10月23日(日) 東海ガスショールーム『くりっぴープラザ』にて『静岡県大会』が開催されました！

県内5ヶ所(東部・富士・静岡・志太榛原・西部)で予選会が行われ、高い競争率の中を勝ち抜いた親子10組20名が『静岡県大会』に出場しました。当日は多くのご家族やご友人が応援に駆けつけ、熱気を帯びた会場で熱戦が繰り広げられました。志太榛原地域代表の神谷さん、吉田さん親子も息のあったコンビネーションで「わが家のおいしいごはん」を披露してくれました。

地域予選大会をはじめ、大会を盛り上げてくださったみなさん、本当にありがとうございました。次回も数多くの料理自慢の親子のみなさまのエントリーをお待ちしています！！

