

ウィズガス全国親子クッキングコンテストについて

ウィズガス 全国親子クッキング コンテスト

炎の調理で五感を
研ぎ澄ます



「わが家のおいしいごはん」を募集テーマとして、
小学生とその保護者の2名1組で応募する
料理コンテストです。

第13回目の開催となった前回大会では、
全国から58,402組のご応募をいただきました。

■第13回大会(2019年開催)の概要

募集テーマ	「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～
参加資格	親(保護者)と子(小学1年生～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) 品数：上限5品まで ※ガスならではの調理方法を活用したオリジナルレシピ
選考方法	応募用紙による書類審査、実技審査
審査基準	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・エコへの配慮

第13回 全国大会の様子



第13回大会 グランプリ(ウィズガスCLUB賞)



「愛知の海と山の幸たっぷりごちそう御膳」
東海地区代表
野村 千里さん・壮一朗さん(小5)親子

PR 味の素(株)からのお知らせ



チャレンジしてみよう! 親子・ペアクック!!

ペアクック®は全国親子クッキングコンテストを応援しています。

Eat Well, Live Well.



ペアクック®とは?

一緒に買い物、料理、食事をする中で
絆を深めるコミュニケーションです!



親子・ペアクック® 感想



買い物も調理も、
自分で考えて頑張る
姿に感動しました!
夏休みは家で
親子・ペアクック®を
したいと思います!



Instagram
をチェック!

ペアクック
で検索!

ウィズガス

おうちで



親子クッキング チャンネル

親子で
仲良く作れる
30メニューを
掲載

親子で楽しく
調理する
動画を順次配信

2020年度の『ウィズガス全国親子クッキングコンテスト』は、
新型コロナウイルスの影響により、中止といたしました。

一方、家で過ごす時間が増えたことにより、ご家庭で料理をする機会が確実に増えております。

このような状況を踏まえ、「おうちで」親子と一緒に楽しく料理を学ぶことができる特設サイトを
11月24日(火)にオープンします。本サイトが、各ご家庭での食育推進に貢献できれば幸いです。



私もお料理を
楽しく作ったよ!
動画をみにきてね!

レシピ開発/動画出演:
フードコーディネーター 川崎 泰代さん

特設サイトはこちら

食育ウィズガス 検索

2020年
11月24日(火)
OPEN!!
動画も順次配信



<https://www.gas.or.jp/shokuiku/cooking/cookingchannel/index11.html>

詳しくはこのパンフレットの内面もしくは特設サイトをご覧ください。

主催: ウィズガスCLUB

一般社団法人 住宅生産団体連合会/キッチン・バス工業会/一般社団法人 日本ガス石油機器工業会/日本ガス体エネルギー普及促進協議会(コラボ)

後援: 全国小学校家庭科教育研究会

親子で楽しく作るレシピと動画をまとめて見られる特設サイトがオープンします!

30メニューの
レシピ&動画を
見に来てね!

チェック
CHECK!!

11月24日(火) OPEN!

ウィズガス おうちで 親子クッキング チャンネル

- スマートフォン・パソコンどちらでも見やすいサイトです。
 - フードコーディネーター・川崎泰代さん考案の30メニューのレシピを掲載。
 - 村山輝星さん出演の動画の更新状況も確認できます。
 - レシピの難易度を3段階で設定しています。
- ★：簡単
★★：少し難しい
★★★：難しい
- お子さまの料理レベルに
応じてお作りいただけます。



YouTubeで動画を順次配信

選りすぐりの9メニューを親子で
楽しく調理する動画コンテンツです。
全9話配信予定。レッツ チャレンジ!

親子で
レッツチャレンジ!



動画の配信スケジュール

第1話～第3話… 11月24日(火)
第4話～第9話… 11月27日(金)～12月25日(金)まで
順次配信予定

別途、「予告編」と「特別編」も配信予定と
なっております。ご期待ください。
※場合によっては、動画の配信日が変更となる場合がございますので、予めご了承ください。



親子で作ろう 30メニュー

※レシピは特設サイトで全メニュー掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

親子で楽しく作れる30メニューを、3つのテーマに分けてご用意しました。
学校が終わってからでもご家庭で簡単に作れる「おいしい定番メニュー」。
特別な日に親子で作ってもらいたい「年間イベントメニュー」。
全国各地のおいしい逸品をアレンジした「ご当地アレンジメニュー」。
さまざまなシチュエーションに合わせて活用いただける30メニューです。

年間イベントメニュー 合計11メニュー

特別な日に親子で作りたい、
見た目も楽しいワクワクメニュー



女の子の健やかな成長を願う!
ケーキ風ちらし寿司



お母さんへ感謝を込めて
お花のクリームパスタ



だしをしっかり取って!
かわいいウサギかまぼこお雑煮



大切な人への想いを包む!
バレンタインクレープ



おうちでBBQ気分!
お好みスモア風フォンデュ



子どもも大満足!
ミートボールのクリスマスツリー

ご当地アレンジメニュー 合計9メニュー

全国各地のご当地メニューを
アレンジしたアイデアメニュー



焼き目もおいしくボリューム満点!
帯広の豚どん温泉卵のせ



見た目も楽しい!
山梨のかぼちゃほうとう風
お手軽うどん



超簡単! 土なべで炊く
愛媛松山の特製鯛めしおにぎり



コーンフレークの衣で食感が楽しい!
宮崎のサクサクチキン南蛮

おいしい定番メニュー 合計10メニュー

ご家庭で簡単に作れる
おいしいメニュー



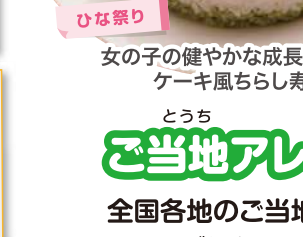
炎の強火でおいしく調理! 鮭とコーン
とレタスのシャキシャキチャーハン



型を使って楽しく作る!
なかよし親子のパンダハヤシライス



冷めてもカリカリ!
食パンを使った簡単カレーパン



カップいらずで簡単!
まるごとオレンジゼリー



予熱のいらないグリルで仕上げる!
とろけるチーズのシーフードグラタン



苦手な野菜もこれなら食べられる!
デミグラスソースの野菜たっぷり
ロコモコどんぶり



どれもこれも
すごく
おいしそう!

動画出演者の紹介



むらやま きらり
村山 輝星さん

2010年生まれ。劇団東俳Tプロジェクト所属。5歳より芸能活動を始め、2017年からNHK Eテレ「えいごであそぼ with Orton」にレギュラー出演している。その他、バラエティ・イベント・芝居など活躍の場は多岐にわたる。趣味は、トライアスロン。特に泳ぐことが大好きで小学1年生からは、毎年トライアスロンの大会にも出場している。

<主な出演番組>
「えいごであそぼ with Orton」(NHK Eテレ) 他 バラエティ多数出演
趣味/特技: トライアスロン・英語・ピアノ

かわさき やすよ
川崎 泰代さん

- 走るフードコーディネーター
- アスリートフードマイスター
- スポーツ栄養アドバイザー
- 健康生活管理師 ●食育インストラクター

YK FOOD STYLE代表
42.195kmのフルマラソンを走り、自身もアスリートの顔を持つ「走るフードコーディネーター」。無理なく食事を楽しむことを考えた独自のメニューでのアスリートへの食事指導は、市民アスリートからトップアスリートまで幅広く支持されている。TV・ラジオに出演し、雑誌の連載などでも活動の場を広げている。