第11回親子クッキングコンテスト 全国大会開催

日本一の料理自慢親子決定

「楽しく調理します」と選手宣誓

優勝は藁科（わらしな）さん（茨城県）

親子の絆、料理で深める

第11回ウィズガス全国親子クッキングコンテスト（主催・ウィズガスCLUB／住宅生産団体連合会、キッチン・バス工業会、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の4団体で構成。後援・総務省、文部科学省、農林水産省、全国小学校家庭科教育研究会）の全国大会が1月28日、東京ガス新宿ショールームで開かれ、審査の結果、関東中央地区代表・茨城県牛久市在住の藁科快成君（小学6年生）、尚子さん親子が見事、グランプリのウィズガスCLUB賞に選ばれた。応募総数は過去最多の5万8234組。男の子と保護者のペアが優勝するのは第1回大会以来、2回目となる。

午前10時、開会式が始まった。会場には全国各地の予選大会を勝ち上がった11組の親子が勢ぞろい。応援する家族や親戚、ガス事業者も集まって熱気に包まれた。

開会のあいさつに立った内田高史・日本ガス体エネルギー普及促進協議会会長は「実技を伴う料理コンテストとしては応募総数日本一の大会。日頃のチームワークを発揮して仲良くクッキングしてほしい。コンテストに参加したことが最高の思い出になるよう大いに楽しんで」とエールを送った。司会者が11組のプロフィールを紹介し、親子がステージに登壇。出場親子を代表して、関東中央地区代表（長野県）の黒澤慎吾君（小5）、由香里さん親子が「チームワークを発揮し、親子の絆を深め、わが家のメニューを楽しく料理することを誓います」と元気に選手宣誓した。

実技審査は東京ガス新宿ショールームの1階と2階の調理会場に分かれて実施した。

「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～」をテーマに4人分の料理を制限時間60分で調理した。審査基準は①親子のチームワーク、②おいしさ、③わが家ならではの工夫、④ガスならではの調理方法―の4項目。審査委員は服部学園理事長の服部幸應氏（審査委員長）、帝国ホテル総料理長の田中健一郎氏、全国小学校家庭科教育研究会会長の曽我部多美氏。実技・試食審査を行い、グランプリ1組、準グランプリ3組、審査委員特別賞3組、炎のクッキング賞4組が選ばれた。

グランプリの藁科さん親子は「栄養たっぷり！　茨城たっぷり！　味わうごはん」をテーマに5品を調理した。主菜のロールレタスはロールキャベツをアレンジした藁科家の定番メニュー。生産量日本一の県産レンコンをすりおろしたものと刻んだものの2種類加えて食感を工夫した。圧力鍋を使って、時短調理も追求した。サラダには特産のピーナツを砕いて使い、味のアクセントにした。

快成君はアジの春巻きを担当。具材のアジは出刃包丁を使って素早く三枚おろしにし、練習の成果を発揮した。授賞式後、報道陣に「夢のまた夢だと思っていたのでグランプリをとれてうれしい」と語った快成君。尚子さんも夢のようだと話し、「調理中、慌てしまう私に声を掛けてくれて頼もしかった。一緒に料理することで相手を気遣うことができるようになって成長を感じた」と振り返った。

過去最多の5万8234組から選ばれた11組の親子が、熱戦を繰り広げた

準グランプリは3組

住宅生産団体連合会賞は神奈川県川崎市の小野塚亮万君（小4）・亮人さん。唯一の父親と息子のペアだ。家族の応援メッセージを書き込んだ板前帽をかぶって奮闘した。川崎市の伝統野菜「万福寺人参」などに加え、一緒に暮らす祖父が釣ったアジの自家製干物や祖母の梅干しを取り入れた。「みそいもつけ麺高座豚チャーシュー付」には自家製麺を使用し、審査委員を驚かせた。何度も練習した亮万君。家族の応援を力に、自信を持って取り組んだ。

キッチン・バス工業会賞は福岡市の山口依真さん（小6）・佳世子さん。テーマは福岡らしく「アジアの玄関口」にし、エスニックな5品を作った。「博多水炊き風カオマンガイ」は、コンロの炊飯機能を使ってご飯と鶏肉を一緒に炊き上げ、添えたゆで卵はグリルで調理するなど、コンロを使いこなした。家庭科が得意な依真さん。調味料を計量スプーンで量ったり、エビトーストを慎重に揚げたり、丁寧な作業が光った。

日本ガス石油機器工業会賞は長野県佐久郡小海町の黒澤慎吾君（小5）・由香里さん。2人が住む長野「信州」をテーマに、山々の紅葉をイメージして赤や黄色の食材を使って彩り良く仕上げた。シンプルなわが家の味にもこだわって、焼いた信州サーモンをのせた白いご飯とみそ汁を基本に、おかずを組み合わせた。

審査委員が目を光らせる中、調理した

各賞も地元食材使い健闘

審査委員特別賞を受賞したのは3組。北海道地区代表の荒井笑華さん（小5）・文恵さん、東北地区代表の齋藤璃子さん（小5）・悠子さん、北陸地区代表の荒井春妃さん（小4）・安津子さん親子だ。

荒井笑華さんは1年生の時から文恵さんと釧路ガスの親子料理教室に通う。慣れた手付きでサンマを三枚におろし、5本の菜箸で器用に炒り卵を調理。釧路名産のサンマのちらし寿司と三平汁など5品のエコ御膳を完成させた。チーズを作った際に出たホエーは炊飯に活用。2段鍋を使って時短とエコにも配慮した。

担当した料理は、最後までやりきった

主菜の信州蓼科牛とエリンギの炒め物は慎吾君がフライパンで豪快に炒めた。2人で声を掛け合って、最後までリズムよく調理した。

齋藤さん親子は、母から娘へ代々受け継がれてきた岩手の郷土料理をわが家流にアレンジした4品で勝負。土鍋ご飯と凍み豆腐のはさみ煮には三陸のサケを使用。薄力粉に水を加え薄く伸ばしてちぎった「ひっつみ」はたっぷりの野菜と煮込んだ。ヨーグルトソースには甘酒をプラスした。

荒井春妃さん・安津子さんは全国大会2回目の挑戦。大豆をおからにアレンジした郷土料理の「呉汁」やブリなど富山の味覚を取り入れた5品を調理。ブリのみぞれ蒸しはブリを直火であぶり、香りよく仕上げた。富山湾名物のウマズラハギは春妃さんが三枚におろし、アヒージョに。審査委員に注目されながらしっかりした手付きで進めた。

炎のクッキング賞は4組。東海地区代表の今西由奈さん（小2）・沙代さん、近畿地区代表の高嶋緋愛さん（小6）・早由紀さん、中国地区代表の青井姫奈さん（小4）・恵理さん、四国地区代表の横田友幸君（小6）・英美さん親子に贈られた。

今西由奈さんは最年少の2年生。踏み台に乗り、小さな包丁を手に野菜を切る、フライパンで炒めるなど小さな体を精一杯使った。沙代さんは由奈さんも通った保育園の栄養士。「子供もできるお手伝いはたくさんある。簡単に早くできる日常のメニューにした」という。岐阜県羽島市産の黒豆、藤九郎ぎんなんなど5品全てに地元食材を使った。

高嶋さん親子は初挑戦で全国大会へ進んだ。5人兄弟の真ん中の緋愛さんは、姉2人とよく料理するというだけあって早由紀さんとの連携が抜群。明石だこや播州黒豆、揖保乃糸など地元の名産品を生かし、5品を完成させた。

青井さん親子は姫奈さんが1年生の時からコンテストに挑戦し、初めて全国大会に進んだ。「岡山名産！黄ニラの油揚げ巻きソテー」は姫奈さんが一人で完成させた。黄ニラとホウレン草などの具材を油揚げで巻いてフライパンで焼いた。お雑煮をアレンジした汁物に入れるゴボウのささがきもリズムよくできた。

横田さん親子は、じゃこ天やえびちくわ、削りかまぼこなど愛媛の食材を1品に三つ以上使い、5品を調理。汁料理の「いもたき」は県民に親しまれる郷土料理。手羽先の中骨でだしをとり、白玉団子とタコを加えた。調理師を目指す友幸君。英美さんと声を掛け合い楽しく料理した。

声を掛け合い、調理を進めた

関東中央地区（茨城県在住）
藁科　快成君（小6）・尚子さん

栄養たっぷり！　茨城たっぷり！
味わうごはん

メニュー　すりおろしレンコンでふんわりロールレタス、ほんのり甘い干し芋ごはん、アジのカリッと春巻き、さっぱり野菜のシャキシャキピーナツ和え、スイートポテト

わが家の工夫　茨城県の特産物を調べて、たくさん入れました。ロールレタスは、生産量全国1位のレンコンを、すりおろしたものと刻んだものを入れて、食感を工夫しました。ご飯は生産量1位の干し芋を炊き込んで、ほんのり甘く。サラダはピーナツを砕いてドレッシングを作ってあえました。

単身赴任中のお父さんに食べてもらいたい。野菜が不足しているので、この料理で元気になってほしいです。

日本ガス石油機器工業会賞

関東中央地区代表（長野県在住）
黒澤　慎吾君（小5）・由香里さん

信州の秋を感じる
色どりごはん

メニュー　信州蓼科牛とエリンギの炒め物、塩丸イカとタコのカラフルマリネ、海と畑のバランスみそ汁、二色の大学いも、信州サーモンと寒天のもちもち鮭ご飯

わが家の工夫　いろどりを親子で考えながら、秋の食材を取り入れて作りました。大切にしているお友達、おじいちゃん、おばあちゃんが喜ぶ顔を思い浮かべて考えました。2人のチームワークもおいしさをつなぐ調味料の一つです。

キッチン・バス工業会賞

九州地区代表（福岡県在住）
山口　依真さん（小6）・佳世子さん

アジアの玄関口福岡から発信!!
わが家のアジアンおもてなしメニュー

メニュー　博多水炊き風カオマンガイ、2色のしゅうまい、糸島産パクチー入りエビトースト、エッグタルト、朝倉みかんジュースのカクテル

わが家の工夫　時短調理、食材を使い切る、家庭の味―が献立のテーマ。カオマンガイやしゅうまいのたれは味のアクセントに博多のしょうゆやカボスを使ってさっぱり仕上げました。エッグタルトは余ったしゅうまいの皮と残った卵黄を活用しています。

住宅生産団体連合会賞

関東中央地区代表（神奈川県在住）
小野塚　亮万君（小4）・亮人さん

かながわ 親子漫才（万菜）

メニュー　みそいもつけ麺高座豚チャーシュー付、紅白あじ合戦、小田原巨大タコタコ 万福寺と人参天ぷら、名物ほととぎす巻、大好きトマト丸ごと寒天寄せ

わが家の工夫　おじいちゃんの釣ったアジの干物と、おばあちゃんが毎年漬けている梅干しを主菜の皿に盛り、江ノ島でとれるしらす干しや三浦大根を、見た目もきれいに盛り付けて、楽しく食事が進むように色使いも工夫しました。

参加者の声

コンテストを通じて成長

思いやり行動力のある子供に

書類選考、地区大会を経て全国大会出場を勝ち取った11組の親子に、全国大会に参加しての感想や、これまで頑張ってきたことを聞いた。また、保護者の皆さんにはコンテストに参加しての子供の成長ぶりについても聞いた。

地元食材を研究 エコへも配慮

北海道地区代表
荒井笑華さん（小5）・文恵さん

結果発表に「すごくドキドキ、わくわくした」と話す笑華さん。実技が終わった後の試食がとても楽しかったそうだ。

コンテストに取り組むに当たり、親子で地元食材を研究。エコへの配慮や見栄えの良さにもこだわった。

「無事に作り終えることができてほっとした」と文恵さん。「笑華は環境問題を考えるようになった。コンテストに参加する親子の輪がどんどん広がることを願っています」と思いを込めた。

積極的に料理 来年リベンジ

東北地区代表
齋藤璃子さん（小5）・悠子さん

母親の悠子さんは5回目の挑戦で初めての全国大会。「夢の舞台に立て、親子で良い経験になった。来年リベンジしたい」と話す。5年生の璃子さんも「またここに来たい」とやる気を見せる。

岩手の味覚を詰め込んだ和食膳は、だしをふんだんに使い、深みのある味に仕上げた。香りや彩りも工夫した。

璃子さんは、コンテストの練習を重ねていく中で普段から料理を積極的に手伝うようになった。「助かっています」と悠子さんは話す。

自慢の腕を披露した

自分の力発揮 成長を実感

関東中央地区代表
蕎科快成君（小6）・尚子さん

小学5年生の時に初めて挑戦し、2回目で全国大会出場を果たした。快成君は「有名な服部先生に会え、コンテストで自分の力を出せて良かった」と充実感あふれる表情。

尚子さんは「練習ではうまくいかずにケンカすることもありましたが、本番で私が焦っていると『大丈夫！あと何分ある。これもやっておくね』とリードしてくれて、とても頼もしかったです。相手を思いやる気持ちが出てきて、成長を感じました」

自発的に行動 再挑戦へ意欲

関東中央地区代表
小野塚亮万君（小4）・亮人さん

小学2年生の時に初めてコンテストに応募し、3回目の挑戦で夢の全国大会行きをかなえた。父親の亮人さんは、「自ら率先して『練習しよう』と言うなど、自発的な行動力が身に付きました」と亮万君の成長ぶりを感じている。

亮万君は「いつも通り、頑張った。準優勝できてうれしかった」と言い、亮人さんは「2人の持てる力は全て出しました。次は優勝を目指したい」と再挑戦に意欲を見せた。

親子ともに、練習の成果を発揮した

2人で作ると楽しいね

関東中央地区代表
黒澤慎吾君（小5）・由香里さん

初参加で全国大会まで進出した。慎吾君は、「初めてだったのに準グランプリがとれてうれしかった。来年も応募したい」と話す。

由香里さんは「動きやすいキッチンで、最後まで楽しくリラックスしてできました」。もともと料理に興味があった慎吾君。コンテストに参加して料理がもっと好きになった。「2人で作ると楽しいね、早くできるねと話してくれました」と由香里さん。

制限時間60分。あうんの呼吸で調理した

進んでお手伝い コンテストの発展を

東海地区代表
今西由奈さん（小2）・沙代さん

最年少出場者となった2年生の由奈さん。全国大会は「楽しかったそうだ。沙代さんも「このような大舞台で親子で料理できることは貴重な経験。楽しみました」という。

普段から料理のお手伝いをする由奈さん。沙代さんは「コンテストを通じ、これまで以上に料理に興味を持つようになり、進んでお手伝いをしてくれるようになりました。これからもこのコンテストを続けてほしい」と期待を寄せる。

自ら考え行動 できる子に成長

北陸地区代表
荒井春妃さん（小4）・安津子さん

第9回大会に続き、2回目の全国大会出場となった。「ウマズラハギを三枚におろしたことが自慢です。練習通りにできました」と満足そうな春妃さん。

安津子さんは「全国大会のレベルの高さに驚きました」。コンテストに参加して、「自分で考えて行動したり、効率良く行動できるようになりました」と春妃さんの成長ぶりを実感していた。

妹と弟に思いを託す

近畿地区代表
高嶋緋愛さん（小6）・早由紀さん

ママ友と作った「おうちごはんのうた」を流しながら楽しく練習したという高嶋さん親子。緋愛さんは「地元の食材をたくさん使い、みんなに愛が届くように心を込めて作った」という。「私はもう出られないけれど、妹や弟に出てほしい」と思いを託す。

早由紀さんにとっても「素敵な思い出」になった。緋愛さんは、旬の食材を取り入れようと、工夫を重ねてきた。その姿に「とても成長を感じた」と喜ぶ。

調理の腕上がる 母親をリード

中国地区代表
青井姫奈さん（小4）・恵理さん

コンテストに1年生の時から挑戦してきた姫奈さん。「1位にはなれなかったけれど、いい経験になりました。楽しかったです」。

恵理さんは「全国大会という大きな舞台に立てたことを誇らしく思います。低学年の時は私のお手伝い程度でしたが、包丁使いもどんどん上手になり、手際良く私をリードしてくれる姿を見ると、成長を感じます。今回はゴボウのささがきができるようになりました」と話す。

夢は調理師 親子の絆深まる

四国地区代表
横田友幸君（小6）・英美さん

初めての全国大会の舞台に立ち、「一生懸命お母さんと料理が作れて良かった」と友幸君。コンテストを通じて、調理師の夢がさらに膨らんだという。

英美さんは「4人兄弟なので1対1で向き合うことがなかなかできないけれど、コンテストがきっかけになって、同じ目標に向かって子供と楽しく取り組めました。家族全員の良い思い出です。素晴らしい経験になりました」。

思いやり育つ 最高の思い出に

九州地区代表
山口依真さん（小6）・佳世子さん

2回目の応募で全国大会まで進んだ。料理だけでなく、九州北部豪雨からの復興を願って福岡県朝倉郡東峰村の小石原焼きのお皿を使うなど福岡への思いを随所に示した。

依真さんは「6年生の最高の思い出ができました」と話す。佳世子さんは、「あうんの呼吸で相手が何をしてほしいかなど思いやりや、先の工程を自分で考えて行動できるようになりました」と依真さんの成長を感じた。

審査員の講評

審査委員長
学校法人服部学園理事長
服部栄養専門学校校長
医学博士
服部　幸應氏

食の連携が しつけに通じる

今日は親子の皆さんにガスを使ったさまざまな調理法を披露していただきました。見事なチームワークでした。言葉を発しず、目配せや背中に触れるだけで意思疎通する親子もいました。調理を通じて培った連携により、今後、親子や兄弟姉妹の絆がさらに深まることが想像できてうれしく思いました。

世界で一番調理のできない母親を育ててしまったのは日本だと思います。核家族が8割を超え、かつて祖父母の役目だった食事時のしつけがおろそかになっています。食を通じた親子の連携は、このしつけに通じます。今日腕を振るった親子はマナー教育がしっかりされてますから、今後皆さんのお手本になるでしょう。

今日の11組はものすごい倍率を突破しての出場です。惜しくも全国大会に勝ち進めなかった方もチャンスは誰にでもあります。これからもぜひ挑戦して下さい。クッキングコンテストがずっとこれからも続くことを望みます。そのことによって全国津々浦々のご家庭や地域に、きっと良い影響を及ぼすはずです。

今日出場のお子さん達が成長し、素晴らしい料理を作る家庭を築かれることを願っています。頑張って下さい。

審査委員
帝国ホテル総料理長
一般社団法人　料理ボランティアの会代表
田中　健一郎氏

丁寧な調理が 決め手に

今年は昨年を上回る大接戦でした。わずかな点差の中に11組が並び、われわれ審査委員は大いに悩みました。では、そんな僅差の中で何が順位を分ける決め手になったのかについて、料理人の立場から幾つかお話させていただきます。

上位入賞の組は全体的に非常に料理がシンプルでした。中にはかなり多くの調味料を使った料理もありましたが、上位に入賞した親子の料理は1品1品を間違いなく、丁寧に確実に作っていました。

審査項目の中にガス火を生かした調理というのがあり、土鍋を使うなど皆さんいろいろと工夫されていましたが、残念ながら十分に火が通っていない料理もありました。

一方でチームワークに関しては皆さん素晴らしく、私は全組に満点を付けました。料理は見た目も大事ですが、それ以上においしさが重要です。いくら見た目を飾ってもおいしくなければ仕方ありません。どの親子の料理も食べてほしい人への思いが詰まった、とても素晴らしい出来栄えでした。

これからもたくさんのおいしい料理を作れるよう、親子で頑張って下さい。

審査委員
全国小学校家庭科教育研究会会長
曽我部　多美氏

ガスの炎で わが家の味を

皆さんのレシピを事前に読んだところ、地域の特産物を使ってわが家ならではの味を出そうという意欲的なものばかりで、期待して審査に臨みました。実際の料理は予想をはるかに超えるおいしさで驚きました。どの組も地産地消を意識し、調味料まで研究して、わが家風の料理を追求されていることが、調理する姿や味付けからひしひしと伝わってきました。

また、2段鍋を使ったり、食材を最後まで使い切る工夫にも感心しました。五感を使う料理や五味を味わう献立の工夫など、それぞれの親子が楽しみながら調理に取り組む様子もしっかり伝わってきました。

小学校では5年生になると家庭科が始まり、一番最初に学ぶのがガスの使い方です。今日はどの組も目的に応じてガスを上手に使いこなしていました。土鍋を使ったりガスならではの調理法を組み合わせたり、挑戦する親子が多く見られました。料理の味は炎が決め手です。どうぞこれからも目的に合わせ、ガス火を安全かつ上手にコントロールして、わが家ならではの味のレパートリーをたくさん増やしていって下さい。

素晴らしい11組の皆さんに心から拍手を贈ります。

審査委員特別賞

はばたけ釧路っ子！
たんちょうエコ御膳

北海道地区代表（北海道在住）
荒井　笑華さん（小5）
文恵さん

わが家のごっつぉ!!
岩手の味覚たっぷり!!

東北地区代表（岩手県在住）
齋藤　璃子さん（小5）
悠子さん

はるひの台所☆
わがやのHOTするごはん

北陸地区代表（富山県在住）
荒井　春妃さん（小4）
安津子さん

炎のクッキング賞

早い！ 簡単！ おいしい！
今西家のごはん

東海地区代表（岐阜県在住）
今西　由奈さん（小2）
沙代さん

愛♡がいっぱい播州ご飯♪

近畿地区代表（兵庫県在住）
髙嶋　緋愛さん（小6）
早由紀さん

瀬戸内発！岡山のめぐみと野菜たっぷり
『もんげー』我が家の元気ごはん

中国地区代表（岡山県在住）
青井　姫奈さん（小4）
恵理さん

愛媛の食材で彩る心も体もほっこり
おもてなし御膳

四国地区代表（愛媛県在住）
横田　友幸君（小6）
英美さん