ウィズガスCLUB
全国親子クッキングコンテスト

審査員特別賞

四国地区（徳島県）代表
中野小雪さん（小3）・次郎さん

おうちでヘルシー　カフェごはん

阿波尾鶏やスダチ、鳴門金時など地元の食材のおいしさを引き出し、ちょっとおしゃれなカフェご飯に。

審査員特別賞

近畿地区（大阪府）代表
斎藤幹太さん（小5）・章子さん

豆で作ろう！　楽しいうちごはん

おからと豆乳からメーンとスープ、デザートを調理。むいた野菜の皮は捨てずに揚げておいしいチップスに。

炎の達人賞

九州地区（福岡県）代表
久保俊祐さん（小4）・由美子さん

うまかよ～！　食べ方いろいろ僕の水炊き

昆布や野菜のうまみが詰まったコラーゲンたっぷりの水炊き。おにぎりを入れるなど食べ方はお好みで。

炎の達人賞

東海北陸地区（愛知県）代表
牧原光祐さん（小6）・美恵子さん

祝　西尾市誕生!!
西尾ってこんなにおいしいよ！

メーンは豚のミカンソース煮込み。スープにパスタを入れてボリュームアップしました。

アイデアクッキング賞

北海道地区代表
佐々木柊太朗さん（小2）・久美子さん

まんぷく北海道♪
しゅうとママのおうちスープカレー

野菜や牛乳、ホタテ、ラーメンなど道産食材をたっぷり使った3品。スクランブルエッグで辛さをマイルドに。

炎の達人賞

近畿地区（京都府）代表
芦田健さん（小6）・真理さん

カルシウムたっぷり!!　食べよう海の幸!
～がんばれ日本～

つりが趣味の健さんが作る海の幸たっぷりのヘルシーな6品。魚は自分でさばくから骨チップスも作れます。

アイデアクッキング賞

関東中央地区（東京都）代表
八田真緒さん（小5）・早苗さん

マンモスのお肉定食

マンモスのお肉に火山のカップずし、恐竜の卵付き。見た目が面白いので、苦手な野菜も残さず食べられます。

アイデアクッキング賞

東北地区（岩手県）代表
佐々木匠さん（小6）・華英さん

やっぱり美味しいね　家のご飯！

薄切り肉にワカメを挟んでボリュームと栄養バランスをアップ。岩手のおいしい食材でおうちご飯を外食気分に。

なかよし親子賞

中国地区（岡山県）代表
小若歩乃梨さん（小6）・清香さん

豆マメ御膳

6品すべてが「マメづくし」の、彩りもきれいなヘルシー定食。余熱を使うなどエコの工夫もしています。

なかよし親子賞

関東中央地区（千葉県）代表
一新大介さん（小4）・早苗さん

千葉県発「まごわやさしい」ご膳

豆乳、白ゴマ、塩昆布、ニンジン・ゴボウ、アサリ、シメジ、サツマイモと、食育の手本になる献立。

準グランプリ　住宅生産団体連合会賞

東海北陸地区（富山県）代表
堂田悠華さん（小5）・貴史さん

おいしさタジタジ！　タジン鍋!!
わが家のあったかご飯

地元の食材をふんだんに使った6品。サケロールキャベツみそクリーム豆乳煮込みをタジン鍋でおいしく。

グランプリ　ウィズガスCLUB賞

関東中央地区（新潟県）代表
佐藤花音さん（小5）・麻子さん

にいがた満載ごはん。

塩引きサケ、米粉とお酒を使ったケーキなど地産地消のメニュー。煮物にマヨネーズを合わせる工夫も。

準グランプリ　日本ガス石油機器工業会賞

東海北陸地区（愛知県）代表
浅見紗世さん（小6）・一美さん

受けつがれたわが家の味

父方、母方の祖母から受け継いだ「わが家の味」を再現。ミートローフは名古屋の味・赤みそで和風に。

準グランプリ　キッチン・バス工業会賞

近畿地区（兵庫県）代表
森こころさん（小6）・映子さん

兵庫の食材と神戸ビーフを使って!?
ひとりワンコインの神戸フレンチ♪フルコース♪♪

メーンのシチューはすじ肉を使ってローコストに。田楽みそを隠し味に使って短時間でコクを出しました。

93組が地区決勝に出場

第5回全国親子クッキングコンテストの応募総数は前回（1万2274組）を約7割上回る2万837組に達した。このうち、書類選考と実技審査を通過した93組の親子が11月20日～12月18日に全国9地域で開かれた地区決勝に臨んだ。

北海道大会

今回から1次予選を札幌、旭川の2会場から函館、釧路を加えた4会場に拡大。全道から集まった5組の親子が北ガスクッキングスクールで腕を振るった。道産食材の使用が加点対象でラム肉やホッケ、じゃがいもなど特産物が満載。スープカレーやラーメンサラダ、ホッケバーグなど北海道ならではのメニューも。

26組が一斉に調理した東海地区決勝

東北大会

東北6県の代表6組が仙台市ガス局ショールーム「ガスサロン」で腕を競った。5組が再挑戦組とあって高レベルの接戦。テレビカメラが入り緊迫したムードの中、生のホタテを貝から外したり、メヒカリを手開きにしたりと子どもが大活躍。山形のラフランス、秋田のしょっつるなどご当地名物が並んだ。

関東中央大会

全国最多8790組の中から予選を勝ち抜いた1都10県の代表12組の親子が、東京ガス「スタジオプラスジーギンザ」に参集。どの組も練習を重ね、見事なチームワークを見せた。ガス火を生かした土鍋炊飯や、魚1尾を無駄なく使ったエコ料理が目立った。表彰式の前には食育クイズで盛り上がった。

全国最多の競争率だった関東中央大会

北陸大会

日本海ガスショールーム「プレーゴ」に富山県、石川県を代表する7組（1組欠席）の親子が集まった。半分が過去のコンテスト出場者とあってレベルは高い。加賀蓮根や甘エビ、生麩、ボラなどの名産品が多数登場。ガスならではの時短・エコ料理も披露された。餃子の皮や肉団子など親子の共同作業が目を引いた。

東海大会

東邦ガス「クッキングサロン栄」に26組が集まり、一斉に調理スタート。一色町のウナギや名古屋の赤みそ、豊橋のプチトマトなど地元の食材を生かしたアイデアメニューや、おばあちゃんから受け継いだわが家の味などバラエティー豊かな料理が並んだ。30点満点で全組が4点差以内という高レベルの戦いだった。

仲よし親子の姿が見られた東北地区決勝

近畿大会

大阪ガス生活誕生館「ディリパ」に12組が集まり、熱戦を繰り広げた。517倍の高倍率を勝ち抜いた親子とあってどの組も抜群のコンビネーション。斎藤さん、森さん親子が再び全国大会行きを決めた。家族や友達、学校の先生、実技予選で敗退した親子までが家族連れで応援に駆け付け、表彰式は笑顔と涙の感動のフィナーレに。ビンゴ大会や折り紙で作るお弁当、フライパン振りチャレンジなど見学者を飽きさせない工夫も。

中国大会

8地区の実技予選を制した8組の親子が広島ガス「ガストピアセンター」に集合。5組が実技審査経験者とあって、地域の特色や家庭のアイデアを盛り込んだ料理ばかり。男の子が4組と多く、子どもたちは緊迫したムードの中、自分の役割をしっかり果たした。午前に実技を終えた4組は結果を待つ間、クリスマスケーキ作りを楽しんだ。

試食交流会も楽しみの一つだ（九州大会）

四国大会

四国4県の実技予選を突破した4組が、四国ガス「ピボット高松」で腕を競った。土佐のカツオやショウガ、徳島の阿波尾鶏、鳴門金時など地元食材を生かし、子どもが嫌いな食材も好きな食材と組み合わせて食べられる工夫も。前回に続き、食空間コーディネート協会・四国支部による「卓育セミナー」も好評だった。

九州大会

九州・沖縄全8県を代表する13組が福岡市の中村学園大学に集まった。にがりの代わりにくず粉を用いた佐賀県の「ごどうふ」や熊本名産の馬肉を使ったカレーや混ぜご飯、デコポンゼリーなど郷土色豊かなメニューが勢ぞろい。お菓子と豚肉の炒め物など子どもが考案したアイデアメニューも。参加者全員に贈られた親子名を刻んだ三徳包丁も喜ばれた。

被災地に笑顔を届けたい！

第5回大会は東日本大震災で被害を受けた東北の早期復興を願い、「がんばろう！日本」をタイトルに冠した。また、応募1通につき100円、総額208万3700円を日本赤十字社へ義援金として寄付した。

震災は東北地方のガス事業者にも大きな被害をもたらした。宮城県ではコンテストの応募活動に参加できる事業者が前回の7社（団体含む）から3社に減少。岩手県では、県大会会場に予定していた釜石ガスの浜町ショールームが津波で流された。盛岡市での開催も検討されたが、被災地を勇気付けたいという思いから、自治体の協力を得て、県の沿岸広域振興局での開催にこぎつけた。

全国のガス事業者もさまざまな取り組みを行った。近畿地区では副題に「ごはんからチカラと笑顔を」と付け、募集活動を推進。液状化被害が深刻だった千葉県では京葉ガスが応募1通につき500円、総額88万4500円を千葉県災害義援金として寄付した。

わが家のご飯で被災地の人々が1日も早く元気になってほしい―応募者、事業者の心が1つになった大会だった。

親子の絆で「がんばろう!日本」

優勝は佐藤さん親子（新潟県）
地元食材を様々に調理

ウィズガスCLUBが主催する「第5回ウィズガス全国親子クッキングコンテスト」（後援―内閣府、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、ABC Cooking Studio）の全国大会が5日、東京都新宿区の東京ガス新宿ショールームで開催され、応募総数2万837組から選ばれた全国9地域を代表する14組の親子が熱戦を繰り広げた。グランプリのウィズガスCLUB賞に輝いたのは、関東中央地区（新潟県）代表の佐藤花音さん（小5）、麻子さん親子。地産地消にこだわった「にいがた満載ごはん」で、3度目の挑戦でトップの座を勝ち取った。今回は東日本大震災を受け、「がんばろう!日本」を冠に付け、応募1通につき100円、総額208万3700円を義援金として日本赤十字社に寄付した。

関東中央地区で初のグランプリに輝いた

決戦前、みんなで「料理、大好き！」とガッツポーズ

準グランプリ「住宅生産団体連合会賞」は東海北陸地区（富山県）代表の堂田悠華さん（小5）・貴史さん親子、同「キッチン・バス工業会賞」は近畿地区（兵庫県）代表の森こころさん（小6）・映子さん親子、同「日本ガス石油機器工業会賞」は東海北陸地区（愛知県）代表の浅見紗世さん（小6）・一美さん親子が受賞した。

審査員は服部幸應服部栄養専門学校校長（審査委員長）、三國清三オテル・ドゥ・ミクニオーナーシェフ、小嶺嘉代子全国小学校家庭科教育研究会会長が務めた。

佐藤さん親子は塩引きサケや新潟産のイカ、キノコ、米粉や日本酒などの新潟産の食材にこだわった6品を調理。塩引きサケを載せて鍋で炊いた「塩引き鮭のごはん」、新潟産のマイタケやブナピー、エノキタケとベーコンを具にした「にいがたきのこの豆乳スープ」、イカの胴にミンチにしたゲソとエビ、ホタテ、長芋をカレー粉で味付けした具を詰めて煮た「まんまるイカ」、「まんまるイカ」で余ったミンチシーフードを蒸した根菜にかけて焼いた「根菜のシーフードカレーミートソース」、米粉をベースに日本酒の香りをきかせた「お米とお酒のケーキ」など工夫を凝らしたメニューを声掛け合って仕上げた。

初出場の堂田さん親子はタジン鍋でサケのロールキャベツをみそクリーム豆乳で煮込んだ料理をメーンに、和洋をバランスよく組み合わせた6品を調理した。お父さんの貴史さんが料理を進める傍らで、悠華さんが手際よく料理を審査会場に運ぶなど、抜群のチームワークを見せた。

グランプリ以外も健闘

毎回接戦となる全国大会の実績から、今回から敢闘賞に代わり、新たに審査員特別賞2組、炎の達人賞3組、アイデアクッキング賞3組、なかよし親子賞2組が設けられた。

審査員特別賞に選ばれたのは近畿地区（大阪府）代表の斎藤幹太さん（小5）・章子さん、四国地区（徳島県）代表の中野小雪さん（小3）・次郎さんの2組。

斎藤章子さんは全国大会出場3回目で、第1回、第3回はお姉さんの美晴さんとチームを組んだが、美晴さんの卒業で今回は幹太さんと出場した。豆から豆乳とおからを作り、それを素材にした6品のメニューだったが、準備段階で美晴さんが先輩としてきばき手伝い、コツを伝授。そのかいあって全チーム中、最も早く調理を終え、「できた!」と親子でハイタッチ。最短記録をたたえ合った。

同じく審査員特別賞を受賞した中野さん親子は、野菜たっぷりでヘルシーなカフェご飯を調理した。建築デザイン会社を営む次郎さんは長身ながら小回りのきいたフットワークで鶏をあぶり、野菜を刻み、オーブンを使っていた。メーンは徳島産の阿波尾鶏（じどり）をガスの直火（じかび）であぶって、「ユズのじゅれソース」をかけた品。時間ぎりぎりに6品を仕上げ、小雪さんとほっと笑顔を交し合った。

森さん親子は昨年に引き続き全国大会2度目の出場。「がんばろう!日本」に合わせ、東北の被災地の人たちに兵庫のおいしい食材を食べてもらおうと、材料費500円でできるフレンチフルコースを仕上げた。前菜プレートとすじ肉を煮込んだビーフシチュー、バーナーで焼き色をつけたクリームブリュレなどプロ顔負けのメニューを仕上げ、「これが500円?」と審査員をうならせた。

浅見さん親子はおばあちゃんから伝えられた「わが家の味」4品を調理した。父方の祖母からは焼いたサンマをほぐしてご飯に混ぜた「サンマ飯」、母方の祖母からは庭で取れたそうめんかぼちゃを使ったサラダと直伝の「さつま汁」、メーンのミートローフは名古屋の赤みそをソースに使った。「わが家の味を伝えたい」と願う一美さんの気持ちが伝わるメニューだった。

炎の達人賞は東海北陸地区（愛知県）代表の牧原光祐さん（小6）・美恵子さん、近畿地区（京都府）代表の芦田健さん（小6）・真理さん、九州地区（福岡県）代表の久保俊祐さん（小4）・由美子さんの3組。

牧原さん親子はミカンやイチゴ、ウナギなど愛知県西尾市の特産品を使ったメニュー4品を考案した。中でもイチゴをミカンの絞り汁で煮詰めたイチゴソースは光祐さんの自信作。審査員に対し「とてもおいしい」とアピールしていた。

芦田さん親子はおそろいの板前さんスタイルで海の幸たっぷりの6品を調理した。つり好きの健さんがアジの3枚おろしを担当。マイ包丁を使った見事な手さばきに審査員から「いい仕事するね」とほめられ、照れた笑顔を見せていた。

久保さん親子は福岡名物水炊きをメーンに、野菜と鶏肉を同時に蒸す時短エコ調理を実践。「料理のできる俳優」が夢というだけあって、マグロのジャージャーそぼろを作る俊祐さんの手つきは慣れたもので、由美子さんと手順を確かめ合いながら調理を進めていた。

アイデアクッキング賞は北海道地区代表の佐々木柊太朗さん（小2）・久美子さん、東北地区（岩手県）代表の佐々木匠さん（小6）・華英さん、関東中央地区（東京都）代表の八田真緒さん（小5）・早苗さんの3組が選ばれた。

佐々木柊太朗さんは最年少の出場だったが、久美子さんに秒刻みに残り時間を告げたり、小さな体で調理台を走り回って久美子さんを手伝うなど、しっかり者ぶりを発揮。スープカレーとラーメンサラダなど北海道の恵みたっぷりの3品を仕上げた。

佐々木匠さん・華英さん親子は岩手県から出場。豚の薄切り肉にワカメをはさんで揚げ焼きにした「ポークパネソテー」など6品を完成させた。匠さんは包丁さばきはもちろん、鍋のふる い方なども堂に入ってお り、落ち着いた様子で調理を進め、時間を気にする華英さんをしっかりサポートしていた。

八田さん親子は合いびき肉を丸めたものを牛薄切り肉で包み、鶏手羽元の骨を飾った「マンモスのお肉」をメーンにした楽しい料理を考案した。骨をとった後の肉はスープの具として利用するなど無駄のないメニュー に。親子で楽しみながら考えたメニューが全国大会行きの切符をつかんだ。

なかよし親子賞に選ばれたのは、関東中央地区（千葉県）代表の一新大介さん（小4）・早苗さん、中国地区（岡山県）代表の小若歩乃梨さん（小6）・清香さんの2組。賞にふさわしく、2組とも始終声を掛け合って笑顔を絶やさなかった。

一新さん親子が作ったのは、鮮やかな土鍋の炊き込みご飯をメーンに、サツマイモ、ニンジン、ゴボウのかき揚げ、アサリの茶わん蒸しなど4品。大介さんが学校から持ち帰った応募用紙に親子の思い出を作ろうと応募したそうで、調理も後片付けもてきぱきと2人でこなしていた。

小若さん親子は地区決勝3回目の出場で念願の全国大会行きを決めた。6品すべてに豆を使ったメニューを考案。白和えには砕いた焼き麩（ふ）を入れて豆腐の水切りを不要にするなど、調理にも工夫を凝らした。歩乃梨さんが6年生の今回が最後となるので気合も十分。清香さんをリードする形で料理を進めていた。

全国大会の模様はテレビでも放映される。放映予定はNHKEテレで3月4日（日）午後4時30分～5時、BS12Twell Vで3月25日（日）午後4～5時。インターネットでも4月30日まで動画を配信中で、「食育ウィズガス」で検索すれば視聴できる。

ガス会社も応援

アトリウムでは調理室の模様を大型モニターで実況中継しながら、各地域のガス会社による応援合戦が繰り広げられた。思い思いのかぶり物や衣装に身を包み、各地を代表する親子の調理ポイントをアピール。先生や友人からのビデオレターや色紙などを披露した。

久保さん親子を応援する西部ガスは去年優勝したソフトバンクホークスにあやかって同チームのユニフォームで登場。「ソフトバンクの次は久保親子が優勝するんダ！初の優勝旗を福岡に持って帰るんダ！」とエールを送った。

佐々木さん親子を応援する盛岡ガスはさんさ踊りの着物姿で登壇。森さん、斎藤さん親子を応援する大阪ガスは、神戸牛やたこ焼きのかぶり物姿で登場し、クラスメートや神戸市長、兵庫県知事の色紙やビデオレターを紹介した。

芦田さん親子を応援する長田野ガスセンターは、地区決勝の模様を1面トップで報じた地元新聞や友達のメッセージを集めた横断幕を披露。中野さん父娘の応援には四国ガスとともに母親と祖母が登壇し、手作りうちわで激励した。八田さん親子の応援には担任の先生も駆け付けた。

審査員総評

14組すべて満点!!

審査の基準は①おいしさ、②わが家ならではの工夫、③ガスならではの調理方法、④親子のチームワークの4点だが、全国大会に出場するだけあってどのチームも高得点で、今年も審査員を悩ませた。

全国小学校家庭科教育研究会の小嶺嘉代子会長は、「今回は従来よりさらにレベルが高く、審査員3人で頭を抱えました。子どもたちが家の人たちの力を借りて料理する楽しさ、技術を身に付けていくのは楽しいこと。皆さんは既に高等な技術をお持ちですから、学校の調理実習で腕を発揮してください」と話した。

オテル・ドゥ・ミクニオーナーシェフの三國清三シェフは「初めて審査したが、本当にレベルが高くて困った。14組全部が満点に近く、ほんの1、2点の差で賞が分かれた。次回もまたぜひチャレンジしてください」と激励。審査委員長を務めた服部栄養専門学校の服部幸應校長（写真）は「5回続けて審査してきましたが、今回は本当に難しかった。2万組のうちの14組、1488倍を勝ち抜いてきたチームだから、みんな本当においしかった。親子クッキングは家族の味、調理の技を継承して親子の絆を結ぶのに最適な手段。これからも親子の絆を深め、おいしい料理を作ってください」と総評した。

⬅色鮮やかな土鍋ごはん。出来栄えを確認する

➡親子で楽しみながら料理を進める

NHKEテレのモリゾーとキッコロも応援に駆け付けた

三國シェフも驚く手際のよさ

マンモスのお肉、完成!! 親子で最後のチェックを

魚を見事にさばく子も

最後の盛り付け。プロ顔負けだ

エコ・クッキングも体験

東京ガス新宿ショールーム2階のエコ・クッキングスタジオでは、待機中の出場親子を対象に「エコ・クッキングデモ」が行われた（写真）。

最初に紙芝居形式で「エコ・クッキング」について紹介した。買い物は旬の食材を選び地産地消に心がけること、料理では野菜を丸ごと使うなど食材の無駄をなくし、鍋からはみださない火加減で余分なエネルギーを使わないこと、片付けでは古布でぬぐってから洗えば汚れを80%、使う水も30%減らせることなどを分かりやすく説明した。

スタジオの流しでは三角コーナーの代わりにちらしで作ったゴミ入れを使って水を汚さない工夫をしていることも紹介し、参加した親子は熱心に耳を傾けた。

さらに、「エコ・クッキング読本プチ」のメニューから、ニンジンを丸ごと使った「おやさいパンケーキ」と、冷蔵庫によくある食材を活用した、グリルで作る「ピッツァ春巻き」の2品を選び、参加者の前で調理実演を行った。参加者は親子で出来たての料理をおいしそうに試食した。

盛り上がったウエルカムパーティー

東北クイズで親睦深める

決勝前夜の4日、新宿ワシントンホテルでウエルカム・パーティーが開かれた。出場する14組の親子と家族、関係者が参加、被災地支援として実施した東北クイズ大会などで大いに盛り上がった。

東北6県の名産品や観光、郷土料理に関する2択の写真クイズでは、「青森の大間のマグロは?」「さくらんぼ、山形県の佐藤錦は?」「会津地方の伝統的なおもちゃの名前は?」など12問が出題された。参加した子どもたちは正解ごとにお菓子をもらい、記念品として図書カードもプレゼントされた。

東北地区大会を運営した事業者代表として盛岡ガスの熊谷松亮営業部長が挨拶に立ち、「おかげさまで岩手県大会、地区決勝も無事に開催できた。震災後、暗いニュースが続く中、親子一緒に楽しく料理している姿を見て、絆を感じることができた。明日はリラックスして大会に挑んでください」とエールを送った。

東北クイズで会場は熱くなった