作ろう、うちの自慢メニュ

群の連携プレーで作って

た。1年で5㎝以上身長

しいごはん~家族で一緒に

年にスター

「わが家のお

進することを目的に2007

の楽しさ、食の大切さを知る を促すとともに、親子で料理 澄まし、子供の心と体の成長

ことで家庭における食育を推

さん(小5)・恵理さん親子。中国地区代表として初の栄冠に輝いた。

青井さん

国大会」(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後援)を開催し、応募総数6万747組から地区促進協議会の4団体で構成)は1月27日、東京ガス新宿ショールームで「第12回ウィズガス全国親子クッキングコンテスト全

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

代表に選ばれた11組の親子が自慢の腕を競った。グランプリの「ウィズガスCLUB賞」に選ばれたのは、岡山市の青井姫奈

(14面に関連記事)

親子で作ろう

わが家のごはん

も地元の食材を生かし、健闘僅差で団体賞を逃した7組

樹さん親子が受賞した。 表の西海泉樹さん(小5)・直 谷買 7組 を健闘

って、栄養バランスのよれ海道の特産物をたった

しモッツァレラチーズなど、

食材と創意工夫あふれるレ

した。審査委員特別賞は、

百花さん(小6)・綾子さん、 海道地区(北斗市)代表の伊藤

枚におろし、包丁の先で血合

5品を仕上げた。調理を終えた綾子さんは「サンマやカボた核子さんは「サンマやカボチャは旬を過ぎ、ホッキ貝も海が荒れていたため、地元の料亭やホテル、漁協さんの協力がなければ食材を集められなかった。本当に感謝していた。

用フライパンを使って、

のキノコや信州

モン

枚一枚焼き上

松本一本ねぎのポ

は

しず枝さん

自宅に常備してあるとい

を集めたのはそば粉のクレ ピが光った。審査委員の注

伊藤百花さんはサンマを三

いを掃除。さらに大きなホッ

しず枝さん、同じく関東中央

隣町の七飯町の牧場の: 北斗産のトマトやカボチャ、 大人顔負けの腕を披露した。

森さん親子は信州なる

自慢の一品。

豆乳を使っ

慎重に揚げ物を作った

服部審査委員長の質問にも答えながら調理した

びばき方を教わってコンテス

をテーマにした和食を作

泉樹さんはアジの三枚

父直樹さんに

海さん親子は られるよう工夫

「お米が進

2匹をさばいた。

やを出す一工夫には、審査委 たご飯にハチミツを入れてつ

至国大会では、

唯

代表の森優風さん(小6) 央地区(長野県松本 ネ

喜びを語った。

準グランプリの「住宅生産

調理中は詩子さんとしっかり

骨折し、「満足に練習できな

とは思わなかった」と優勝の

ル

ギ

長·服部栄養専門学校校長

医学博士の服部幸應氏(審査

た。去年のリベンジで挑戦

まさか優勝できる

これまでで一番おいしくでき

帝国ホテル総料理 ンティアの会代

品)を60分以内に作る。

〇円程度で4人分(上限5

をテーマに、食材費2

審査委員は、服部学園理事

時間に余裕があり、味付け

ワンランクアップ。「今日:伸びた姫奈さんは料理の腕



家ならではの工夫、ガスならっムワーク、おいしさ、わが



全国大会に出場した 11 組の親子と審査委員、主催者。最終審査で力を出し切った

クを発揮し、より親子の絆を 表として日ごろのチ 炎を使った調理で五感を研究 が一気に高まった。 料理することを誓います」 が家の自慢メニューを楽しく 深め、この全国大会の場で さんが「私たちは各地区の代 クッキングコンテストは、 を代表し、東海地区代表の 会場の熱気

別賞3組、炎のクッキング賞

会賞」には北陸

津市)代表の大 地区(富山県魚 審査委員特

チン・バス工業

さん (小5)・詩 代表の氏原陽月 (高知県高知市)

会出場とあって、声を掛け は昨年に続き2度目の全国 独創的メニュ と巻いて食感よく焼きー ぜた「黄ニラみそ」をくるり スや岡山名産パクチー とレンコンを揚げ、 気。姫奈さんがおろしたアジ 座の黄ニラと白みそなどを

浸 グランプリの青井さん親ア ながらリラックスした雰 春巻きの皮に -など5品を、 ネギソ 岡山

> **篔」には近畿地 石油機器工業会**

市)代表の岡田 さと子さん親子が選ばれた。 凱くん(小6)・ 区(大阪府堺

定番メニュー」と話す。祖父えた。陽月さんは「わが家の が川で捕まえたアユをメイン は、最近川に行けない祖父に できた。コンテストの料理 を捕まえ、アユ料理に親し の影響で保育園の頃からア に小骨を取り去り、米粉の 料理にした。食べやす スにしたドレッシングを添 氏原さん親子は、陽月され 高知名産のユズを、

さんは昨年12月に右手 富(ふふふ)米」と炊き込み、 え、富山のブランド米「富富 やニンジンなどの野菜を加 受け、学校給食に出され の風物詩「たてもん祭り」 て工夫を凝らした。漁師飯 ユネスコ無形文化遺産登録を 「バイ飯」もバイ貝にゴボウ 「たてもん汁」をア 大森さん親子は魚津市の夏 笑顔でやりきった。 ーションを取っ 0

歴史にちなみ、 せずに親子息の合ったところ かった」(百合子さん) 全くその影響を感じさ

謝野晶子、千利休などか いを気遣い、声を掛け合 想したアイデア満載の5 岡田さん親子は地元堺 緊張感ある会場で 南蛮貿易や与

メイン料理は凱くんが担当がら調理を進めた。 品を完成させた。 練習の過程で近所の鮮魚

> 住 生 產 寸 体 連 合

会賞

日本ガス石油

機器

業

会賞

四国地区代表(高知県高知市) 氏原 陽月さん(小5)、詩子さん は畑(ばたけ)、高知!!

川も海も

●氏原さん親子の話●

鮎のゆずマリネ」。炊き込み バランスよい5品を作った。

ご飯はショウガを効かせて高知産のかんきつ「ぶしゅか だしのゼリーを合わせた。ピーマンもグリルで焼いて特産 コンテストでも頼もしさを発揮してくれた」と話す。

メイン料理は「私が獲ったのシラスをたっぷりのせた。ニラとミョウガの卵スープで

陽月さんは「いつも通りできた。来年も参加したい」と意 ん」を添えて香り豊かに。ナスはグリルで直火焼きにして、欲的。詩子さんは「いつも、母親の私を引っ張ってくれる。



アナゴ丼とおかず、吸い物 ●岡田さん親子の話●

とデザートを作った。カボチ は与謝野晶子の著書『みだれ髪』の表紙をイメージした。 を任せても大丈夫。本人も自信が付いたはず」と話す。



近畿地区代表(大阪府堺市) 岡田 凱くん(小6)・さと子さん

古今の堺の魅力を あますことなく伝える 「左海御膳」

凱くんは今回初めてコンテストに挑戦。「料理の奥深さ を知った。お母さんの帰りが遅いときは一人で簡単な料 ャの南蛮煮は豆板醤やゴマ油でアクセント。小松菜の利 理ができるようになった」という。さと子さんは「これまで 休あえは、白みそやゴマで風味よく。とろろ昆布の吸い物はほとんど料理をすることはなかったが、今はガスコンロ

ん、「日本ガス (小) (日本ガス

」寧な調理で食材生かす グランプリの青井さん親子



●青井さん親子の話●

3匹のアジを器用にさ ばいた姫奈さん。書類選

考を通過してから、釣り好きのお父さんに習って練習を 重ねた。「今日はアジが小ぶりだったので練習では2 匹のところを3匹使いましたが、手際よくさばいてくれ ました。姫奈はもう大きなタイでもへっちゃら。確実に私 より上手にさばきます」と恵理さんは目を細める。

青井さん親子は昨年の全国大会の悔しさをバネに 練習に励んだ。昨年は固いタコ飯を炊いてしまったとい う恵理さんは「昨年は私のミスで残念な結果に終わっ てしまったので、夏休みから何度も練習を重ね、家族に もたくさん味見をしてもらいました。支えてくれた皆さ まに感謝です」と表彰式で声を詰まらせた。

実技審査直後は調理の反省点を挙げていた姫奈さ んも「今日は特に緊張せず、時間も余裕を持てて、味付 けも今までで一番おいしくでき た」と笑顔を見せた。

夢はプロゴルファーという姫奈 さん。お父さんと妹と一緒に練習 に通う。「賞金で家族旅行に行き たい」と声を弾ませた。

アジとレンコンの竜田揚 ●どんなメニュー●

げネギソースかけはレンコ ンの食感が楽しく、上に散らした岡山産パクチーとの相 性もバッチリ。煮干しと昆布でだしを取り、根菜をたっぷ り使った豚汁は青井家定番の味。岡山特産の黄ニラは 細かく切って白みそとみりん、砂糖と炒めて「黄ニラみ そ」にし、油揚げとチーズ、シソと春巻きの皮で巻いて カラッと揚げ焼きに。サワラの炊き込みご飯は鯛めしを 岡山風にアレンジした。

我が家の元気ごは

がんばるけぇな

! 岡山

戸内のめ

ぐみたっぷり栄養満



●大森さん親子の話●

陸地区決勝まで進み、あと りました」と娘の成長を振り返る。

一歩のところで全国大会出場を逃した。「お母さんと一緒 に料理するのが楽しかったから今回もやってみたいと私ろろ昆布をはさんだ揚げ出し豆腐とたてもん汁。おじいち から言った」と清良さん。百合子さんは「練習を重ねるうちゃんの畑のネギと里芋を使った豆乳グラタンもお薦め。



北陸地区代表(富山県魚津市) 大森 清良さん(小5)・百合子さん

魚津から発信!! わが家流富山めし

大森さん母娘は前回、北に料理が上手になり、お手伝いもよくしてくれるようにな

5品に魚津の魚介と文化も詰め込んだ。イチ押しはと

W チシ • ス工業会賞

B 賞

青井 姫奈さん (小5)・恵理さん中国地区代表 (岡山県岡山市)

料理を積極的に悔しさと楽しさ

間に余裕をもってできたと思

いましたが、全国大会では時 大会は時間切れになってしま

経験するたびに成長してき

全国大会の感想を語った。子の料理もおいしかった」と

氏原陽月さん(小5)・詩子さん

います」と泉樹さん。大会を

った。楽しかったし、

清良さんは「参加して良か

大森清良さん(小5)・百合子さん

北陸地区代表

た。特に魚の三枚おろしは何

齋藤璃子さん(小6)・悠子さん

たようです」という。

心が高まり、将来の夢もでき

千葉市)代表の新田栞さん

さん、関東中央地区(千葉県 三浦大知くん(小5)・美紀 地区(愛知県田原市)代表の

だ。おじいちゃんの得意メニ の味をメニューに盛り込ん ゃんとおばあちゃんの思い出

プにはホンビノス貝を使っ 大根のサラダにあえた。ス・

た。潮干狩りシーズンになる

火炎のクッキング賞は、

新田さん親子は、おじいち

あちゃんお手製の梅干しはド

そ蒸しなどを担当。食材を下

げる姿が光った。

宿利さん親子は、茉央さん

レッシングにして、切り干

璃子さん(小6)・悠子さん

(岩手県盛岡市) 代表の齋藤

つ丁寧に油で揚げた。おばにアレンジ。栞さんが一つ

裕を持って調理を終えた。

にした。息の合った動きで余

を合わせてチャウダー

材。貝のうまみに牛乳とみそ くこともあるなじみ深い食

豆腐を練りこんでわが家 のいわしのたたき揚げ

と地元の稲毛海岸に採りに行

顔ながらも「緊張する」と話 が今大会最年少の2年生。笑

小6)・聖子さん、東北地区

九州地区(長崎県佐世保市)

料理を積極的にするようにな った」と成長をかみしめる。 トに参加するようになって、 2人で協力した 新田栞さん(小6)・聖子さん関東中央地区代表(千葉県) 目立心強くなる 「とてもスムーズにできた

張ってしまい悔しい思いをさ せてしまいました。コンテス は「私のミスで娘の足を引っ

全力でやりきった。悠子さんしかった」という璃子さん。 ング賞、悔しかった。でも楽 員特別賞で今年は炎のクッキ 会となった。「去年は審査委 昨年に続き2回目の全国大 の味を楽しめた。子供にとっ 度も練習した。直樹さんは りたい」と意欲を見せた。 もこの場所に立てるよう頑張 ても良い経験になった。来年 「最後の試食では全国の家庭 おい 目ら工夫できる

しくできた

りました」と娘の成長ぶりを ろな料理に挑戦するようにな

ただきました。コンテストを て調理できる環境を作ってい

実感した。

ケーキや卵焼きなど、いろいへの興味が高まり、パウンドは「コンテストを通じて料理

気を配った。「リラックスし全部除き食べやすくなるよう

さん。自慢のアユ料理は骨を た」と達成感ひとしおの陽月 いご飯を目指し、レシピ作り

ランプリに入れてうれしかっ

「優勝は逃したけれど準グ

大森さん親子はよりおいし

に知恵を絞った。百合子さん

ように、 うれしかったです。いつものいました。応援メッセージが た」とほっとした様子。しずように、おいしくできまし て「もう終わったんだ、と思 優風さんは全国大会を終え 森優風さん(小6)・しず枝さん関東中央地区代表(長野県)

『がんばったね』『おいし母さんや出場者の皆さんに 料理の奥深さ知る母の言葉に安心 岡田凱くん(小6)・さと子さん 近畿地区代表

「失敗もあったけれど、お

宿利茉央さん(小2)・雅子さん九州地区代表 全国大会まで来れてうれ

思いやりの気持ち育つ後 悔し ない ように ました」と詩子さんは語る。

審查委員 帝国ホテル総料理長 料理ボランティアの会代表

気持ちが芽生えたと強く感

る農家や漁師の方への感謝の 経験して、食材を作って下さ

の確率で審査することがいかに難しいか覚悟して参りま したが、本当に僅差で順位が分かれました。

審査については味に重きを置きましたが、それ以外 こも効果的なガス火の使い方や食材ロスがないか、 い物や厨房の整理整頓ができているかなどの観点から も採点しました。ただ、皆さん本当にコミュニケーシ ョンがしっかり取れていて、はたから見てうらやまし くなる親子ばかりでした。

今日は料理は明るく楽しく作るものだということ を、改めて教えてもらった気がします。



全国小学校家庭科 教育研究会会長

曽我部 多美氏

自慢メニューを増やして

皆さんのレシピを読むと地元の特産物をうまく活用 し、発酵調味料など調味料に至るまで研究されていて 驚きました。また、学校給食のメニューを取り入れた り、食材のうまみを引き出す調理法も工夫されてい て、とても感心しました。レシピからこれがわが家の 自慢のメニューだという主張が伝わってきます。

小学5、6年生で学ぶ家庭科ではガスの使い方を大 事にします。料理の味は火加減で変わりますが、11 組の親子はガス火調理のスペシャリストだと思いまし た。料理は何歳になっても親子でできるもの。今後も わが家の自慢メニューをどんどん増やして下さい。



べさせるなど、全てのメニュん。サンマは骨まで揚げて食

を学んだと思います」と評価

に工夫を凝らした。

んの方に協力いただけて幸せ綾子さんは「地元のたくさ

全国の味楽しめた魚さばき何度も練習

土料理が一杯食べられて良か

った」と感想を述べた。

に思います。コンテストを通)娘の料理に対する興味・関

西海泉樹さん(小5)・直樹さん関東中央地区代表(神奈川県)

いろんな料理に挑戦参加して良かった

「県大会はギリギリ、地区



料理の関心高まるい い 思 い 出 に

できて良かった」と百花さゃんと挽回して、全てうまく ラメリゼを焦がしたけれどち ンテストを通じて感じた子供の成長ぶりなどを聞いた(アた11組の親子に、全国大会の感想や料理で工夫した点、コ青類選考と地区の実技予選を突破し、全国大会に出場し 伊藤百花さん(小6)・綾子さん ンケートの回答を基に構成した)。 「お母さんがりんごのキャ ケーションが取れたので良かし、お母さんと良いコミュニ が自慢です。娘は自立心が強 子さんは「2人で楽しく、協った」と振り返る栞さん。 聖 全国の舞台で紹介できたこと 両親から代々つながる料理を 力して取り組めました。私の 協力や準備の大切さ

北海道地区代表

とても楽しめました」。大知 大会で緊張しっぱなしでした 食材にも興味を持ち、スーパ 立つようになった大知くん。 くんは「いろいろな地方の郷 が、始まると息子との料理を -にも付いてくるそうだ。 美紀さんは「まさかの全国 いい?」と率先して台所に時間のある時は「ぼく作っ 三浦大知くん(小5)・美紀さん東海地区代表

> 「親子で楽しもう!」を目 青井姫奈さん(小5)・恵理さん

えるようになって頼もしい」戦する間に、包丁がうまく使 と恵理さんはうれしそうだ. 枚おろしにチャレンジした。 勝なんてうれしい。また来年のリベンジができ、しかも優 青井さん。姫奈さんは「昨年 ようになりました。何年も挑 も出たい」と喜び一杯に語る。 標に調理を楽しみ、優勝した 「魚は私より上手にさばける 姫奈さんは今回、アジの三

準グランプリうれしい

感謝の気持ち芽生えた

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

を大切にす

11 組は 5522 倍を勝ち抜いた精鋭ぞろいで実力伯 点数を付けるのにとても苦労しました。

食育の基本には①安心・安全・健康な食材を選ぶ能力 の育成、②一緒に食べる共食、③食品ロスの軽減一が あります。日本の食品廃棄は2015年度で646万tと、 食料難民約8000万人へ世界中から送られる食品の倍 以上もあります。一方で食料自給率はたった38%で す。こうしたことを知った上で料理をしてほしいと思 います。

今日はお疲れさまでした。これからもおうちの人や お友達などにいろいろな料理を作ってあげて下さい。

審査委員の講評



西海 泉樹さん(小5) 直樹さん

関東中央地区代表(神奈川県)

お米が進む御菜(おかず)

土鍋で炊いたご飯は少量の 使いで深みのある味わいに仕 ハチミツを入れることで甘み 上げた。かつお節でだしを引 を引き立てた。5種類のキノ いた厚焼き玉子、小豆を煮る コを使った汁物は、キノコを ところから作ったぜんざいな 手で大きく割くことで食感と ど純和風な5品は、いずれも 風味を残し、鴨と鶏のダブル 丁寧な仕事ぶりが光る。





関東中央地区代表(長野県)

優風さん(小6) しず枝さん

信州そば粉のガレットランチ

した信州産そば粉のガレット と塩こうじを使い、乳製品アレ は、霜降りヒラタケのオイルルギーの人も食べられるよう 焼きを包み、信州みそのバー に。ニジマスはマリネしてライ ニャカウダ風ソースを添え スサラダに変身。随所に工夫 た。伝統野菜の松本一本ねぎを凝らした絶品ランチだ。

リンゴのワインで香り付け と玉ネギのポタージュは豆乳

東北地区代表(岩手県)

璃子さん(小6)

ザ」作りを黙々とこなした。ゆで卵を細かくした「ミモ グラタンのホワイトソース 知くんは家族が大好きな里芋 ながら調理を進めていた。 に目を配り、ブロッコリーを の作業を進めながら大知くか 産の食材を5品全てにふんだ 菜をはじめ卵や豆腐など田原 代表の宿利茉央さん(小2) 小分けにする仕方などを教え んに使った。美紀さんは自分 ・雅子さん親子が受賞した。 三浦さん親子は、新鮮な野 サラダにトッピングする

厳しい目が光る田中審査委員の

子供の成長を実感

11組の親子にアンケー

るようになりました」と優風

探って、料理の奥深さに目覚

味付けなど、謎解きのように

「素材の良さの引き出し方や

上がるか、自ら工夫してでき ます。どうしたらおいしく仕

さんの成長を感じた。

息子と調理を楽しむ ぼく作っていい?

き、お手伝いも増えました」

もらえるありがたさに気付 めたようです。ご飯を作って

思いやりの気持ちが今まで以ていろいろなことを工夫し、

回り、食べる人のことを考え 食べる側だったのが作る側に 央さん。雅子さんは「今まで うに頑張りました」と語る茉

と息子の成長を喜ぶ。

親子で楽しもう!

持ちを大切にしてほしい」と

ています。これからもその気上に持てる子になったと思っ

また来年も出たい

て大切なことを学んだと思い

ぐれた凱くん。さと子さんは

しいです。悔いが残らないよ

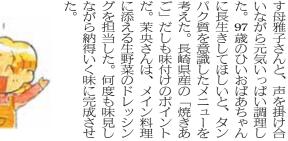
考える。 コンテストに参加し



や塩こうじ、みそなどの自家工夫として、しょうゆこうじり入れた。わが家ならではの という。2人で料理を分担のために普段から使っている 料理に地元食材や郷土食を取 とう」をテーマに一つ一つの 製発酵調味料を使った。健康 き 5、2年連続の出場となっ齋藤さん親子は昨年に続 地元の岩手県に思いを寄 「岩手の恵みにありが

璃子さんは南部鶏の梅じ





全国大会前日の1月26日夕、東京ガス新宿ショールームに代表の親子が集まり、「コミュニケーションタイム」が催された。各親子が薦めるご当地のお菓子と、親子のるご当地のお菓子と、親子が高いるができれぞれの名刺を事務局が用きない。 てもらおうという初の企画だ で、出場者同士の親睦を深め 司会者から、北海道の

亭)や岡山の「桃太郎伝ルセイバターサンド」(

(山脇山月堂) など全国

引った。 ねてきた親子同士、 にし目的に向かって あち に練習を重 いた。出場であるて

供たちは名刺にオリ

子からお菓子の交換が始ます。





お菓子を交換

北海道地区代表(北斗市) 伊藤 百花さん(小6) 綾子さん

北の国から愛をこめて 「まごはやさしい」ごはん

してほしいと考案した。ホッキい、いろどり良く仕上げた。

豆、ゴマ、ワカメ、野菜、魚、貝、スルメ、昆布、サンマなど シイタケ、芋(まごはやさしい) 函館の海産物と、ジャガ芋やカ を使った栄養バランスの良い ボチャなど北斗産の野菜、七 和食膳。おじいちゃんとおばあ 飯産のチーズなど北海道のお ちゃんに食べてもらい、長生き いしい食材をふんだんに使



田原の「大地」の恵みを 丸ごと食べちゃうぞ!

地元の「あつみポーク」やネギ、キノコ、豚肉などを 「どうまい牛乳」や、近所か 具材に入れたホワイトソース らよくもらう里芋、トマト、 を掛けて焼き上げたグラタン ブロッコリー、卵など田原のは、上に添えたわが家の甘み 地産の食材をたくさん使った そがポイント。栄養バランス 5品で勝負。ご飯の上に里芋 と見た目にも気を配った。

東海地区代表(愛知県)

美紀さん

大知さん(小5)



新田 栞さん(小6) じいちゃん ばあちゃん なつかしごはん

おじいちゃんが作るイワシホンビノス貝は、シイタケの のたたき揚げに豆腐を加え、 戻し汁とみそを使って和風チ わが家風にアレンジ。大好きなャウダーに。房総でとれるヒジ おばあちゃんの梅干しは刻ん キは炊き込みごはんの具に活 でドレッシングに仕立てた。近用。おじいちゃんとおばあちゃ

くの稲毛海岸でも収穫されるんへの思いが詰まった献立だ。



関東中央地区代表(千葉県)

悠子さん わが家の岩手ふるさとごはん ~岩手の恵みにありがとう~

手作りのしょうゆこうじ、 使い、調理時間を短縮。発酵 塩こうじ、みそ、酒かすを使 調味料で仕上げた齋藤家の納 い、だしを引いて、素材の味豆汁は素朴でやさしい味わ が生きるシンプルな味付けをい。南部鶏、一関曲がりね 心掛けた。三陸いか飯は、下ぎ、盛岡りんごなど、岩手の 味を付け細かく切ったイカを食材をフルに活用した。







宿利 茉央さん(小2) 雅子さん

手軽にたんぱく質♪ パクパク食べてパワーアップ!!

ひいおばあちゃんに長生き の吸収を良くした豚肉のオク してもらいたくて、タンパク

ラ巻き。長崎の特産品の焼き 質が豊富なメニューを考案。アゴは、みそ汁のほかに、ナ メインはササミを梅でさっぱ スとピーマンのおひたしにも り食べさせる丼ぶりと、豚バ 活用。焼き野菜とゆで卵はグ ラ肉をニンニクで炒めて栄養リルで時短調理を心掛けた。