

第3回

いぶ 食べる

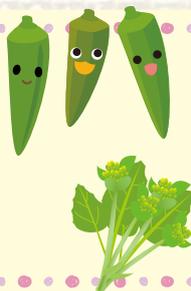
# 指TABLE レシピコンテスト

指宿の食材で  
けんこうしょく  
「健幸食」を  
作ろう!

募集期間 平成30年7月2日(月)～平成30年9月5日(水)必着

指宿市には「地域資源」として、豊富な食材がたくさんあります。普段の食事を通じて生活習慣病を予防できるよう、市では地域食材を活かした健幸食の普及に取り組んでいます。

今回は、「**指宿の野菜**」をメインに使ったレシピを募集します。  
入賞作品は、カロリーや塩分などを表示したレシピ集に掲載し、指宿の健幸食として広く市民への普及を図ります。



いぶ 食べる  
「指TABLE」とは…

指宿と野菜 (vegetable ベジタブル)と食卓(table テーブル)を合体させた言葉で、「指宿の野菜を家庭の食卓で食べる」という意味が込められています。

けんこうしょく  
「健幸食」とは…  
健康で幸せになる食事



## コンテスト部門(3部門)

1日に必要な野菜の1/3がとれる

### ①「野菜たっぷり 主食・主菜」部門

野菜を120g以上を使用した**主食**または**主菜**の料理を作成して下さい。

毎日の食卓にもう一皿!

### ②「プラスワン副菜」部門

野菜を70g以上使用した**副菜**の料理を作成して下さい。

### ③小・中学生部門

※別途チラシと応募用紙があります。



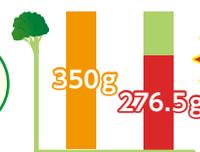
## 1日350gの野菜を食べよう!

厚生労働省が定める「健康日本21」では成人1日あたり350gの野菜摂取を目標としています。

平成28年国民健康・栄養調査結果によれば、成人1日当たりの野菜摂取量は平均276.5gであり、目標である350gに対して、一皿分の野菜(70g程度)が不足している状況にあります。



野菜 350gはこのくらい!



あと70g程度(一皿分)足りない

地産地消を意識した野菜摂取を応援するメニューをお待ちしています。

- ・主食とは…人間の体を動かすエネルギーになる食べ物のご飯やパン、麺類など
- ・主菜とは…食事のメインとなるおかずのこと
- ・副菜とは…主食や主菜ではとりきれないビタミンなどの栄養素を補うおかずのこと(野菜類、海藻類、こんにやくなど) ◎和えものやサラダなど

## 応募資格・条件

◎個人、団体どちらでも応募できます。 ※団体申込みの場合の人数は4人までとします。

1. 「健幸(健康で幸せ)」をテーマに、楽しい料理にすること。  
「健幸食」としてこだわった点(減塩、低カロリーの工夫など)や食を通じた幸せエピソードなども書いてください。
2. 材料は2人分1,080円(税込)以内で作れるものとする。
3. 下準備、調理、盛り付けまで含めて1時間以内で手軽に調理できること。
4. 和食・洋食・中華等のジャンルは問わない。
5. オリジナル作品で未発表のレシピに限る。
6. 一次審査を通過した場合、二次審査(11月4日㊤)に参加できること。

## 賞品

小・中学生部門は別途チラシをご覧ください。

一般部門

👑 **グランプリ** 👑  
指宿市共通商品券  
10,000円分

👑 準グランプリ 👑  
指宿市共通商品券 5,000円分

👑 特別賞 👑  
協賛団体特産品詰め合わせ

## 応募方法

応募用紙に必要事項を記入し、完成したレシピの写真（1枚）を貼付して郵送またはメールで送ってください。写真はL版とし、料理がはっきりわかるように撮影してください。（写真は返却できません。）

※応募に係る費用は応募者の負担とします。

※応募用紙は、ふれあいプラザなのはな館、指宿保健センター、市役所、各支所の窓口を設置してあります。また、指宿市のホームページからもダウンロードできます。

## 応募先

締切日：平成30年9月5日(水)必着

### 【郵送での応募】

〒891-0404 指宿市東方9300-1  
指宿市役所 健幸・協働のまちづくり課  
「指TABLEレシピコンテスト」係

※応募はFAXでは受付しておりません。

※応募されたレシピの権利は、レシピ集作成のために市に譲渡されますのであらかじめご了承ください。

### 【メールでの応募】

・E-mailアドレス  
kenko-machi@city.ibusuki.jp

※メールの件名に  
「指TABLEレシピコンテスト応募」と  
ご記入ください。

※応募用紙は指定の様式に限ります。



## 審査方法

### 〈一次審査〉書類審査（9月22日(土)）

※応募書類の内容に基づき書類審査を行います。応募書類に不備があった場合は無効となる場合があります。

### 〈二次審査〉試作・試食審査（11月4日(日)）

場所：ふれあいプラザなのはな館

- 一次審査通過者のみ、応募者が調理し、審査員による試食審査を行います。
- 調理は2人分で作り、1人分は盛り付け状態までを採点基準に含めます。
- 食材・調味料等については、応募レシピに従って2人分の材料の持ち込みをお願いします。
- 調理器具など基本的なものは事務局で準備しますが、事務局で準備できない器具や盛り付け用の食器が必要な場合については、持参をお願いする場合があります。詳細については、お問い合わせください。

※当日、応募者以外は会場内に入れませんのでご了承ください。

※応募者が生徒（18歳以下）のみの場合は、代表者の保護者が必ず同行してください。

※応募書類から大幅なレシピの変更が見られた場合は、一次審査の通過を無効とする場合があります。

※当日はエプロン、三角巾等を必ず着用してください。



## 結果発表

ご応募いただいたレシピの中から審査を行い、応募者に対し、一次審査の結果は郵送でご連絡します。二次審査については、審査当日に結果を発表します。

**各部門グランプリ、準グランプリ、特別賞**を決定します。（※小・中学生は別途チラシをご覧ください）各部門のグランプリ、準グランプリ作品は、12月に開催する「いぶすき産業まつり」で試食会を行います。その際に調理をお願いすることがありますので、あらかじめご了承ください。

○主催：指宿市 ○後援：指宿市教育委員会・鹿児島女子短期大学 ○協賛：いぶすき農業協同組合・山川水産加工業協同組合

問い合わせ先  
(レシピコンテスト事務局)

〒891-0404 指宿市東方9300-1 (ふれあいプラザなのはな館内)  
指宿市役所 健幸・協働のまちづくり課  
TEL：0993-23-1003 E-mail：kenko-machi@city.ibusuki.jp