

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

親子はもちろん、おじいちゃん、おばあちゃん、兄弟姉妹、お友達同士で参加し、楽しいオリジナルレシピを紹介してください。市民のみなさんが、食事で「健幸(健康で幸せ)」になる楽しいレシピをお待ちしています。入賞作品は学校給食でも献立にアレンジして採用する予定です。

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。



けんこうしょく
「健幸食」
とは…
健康で幸せになる食事

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。



小・中学生部門

①野菜たっぷり
主食または主菜の料理

②毎日の食卓にもう一皿!
副菜料理

※①は野菜を120g以上使用して下さい。

※②は野菜を70g以上使用して下さい。



- ・主食とは…人間の体を動かすエネルギーになる食べ物のこと(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) 例)和えものやサラダなど

〈野菜の重さの目安〉



応募をお待ちしています!

応募資格・条件

- ◎指宿市内の小・中学生なら、誰でも応募できます。
- 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

👑 グランプリ 👑
図書カード
10,000円分

👑 準グランプリ 👑
図書カード 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書いて、完成したレシピの写真（1枚）を貼付して学校に提出してください。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、各小・中学校、ふれあいプラザなのはな館、指宿保健センター、市役所、各支所の窓口に設置してあります。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

応募締切日：平成30年9月5日(水)必着

締切日までに、応募用紙を学校に提出してください。

※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。

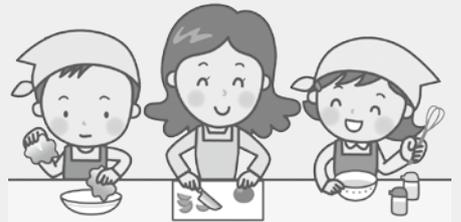


審査方法

〈一次審査〉一般応募を含めた書類審査（9月22日(土)）

〈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。
- ※当日は、応募者以外は会場内に入れませんのでご了承ください。
- ※応募者が児童・生徒のみの場合は、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。

グランプリ、準グランプリ、特別賞を決定します。

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