

指宿の食材で“**けんこうしょく** 健幸食”を作ろう!

一般用

いぶ 食べる 指TABLEレシピコンテスト

募集期間 平成29年7月3日(月)～平成29年8月21日(月)必着

けんこうしょく 「健幸食」

とは…
健康で幸せになる食事

指宿市には「地域資源」として、全国一の生産量のオクラやそらまめ等の農産物をはじめ、経節といった加工食品など、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、市では地域食材を生かした健幸食の普及に取り組んでいます。

今回は、「オクラ」と「かつお」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。

コンテスト部門 (3部門)

①オクラ部門 ②かつお部門

※「オクラ」と「かつお」をどちらとも使用する場合は応募用紙の主となる食材の部門欄に☑をつけてください。

③小・中学生部門

※小・中学生部門は、別途、チラシと応募用紙があります。

使用食材 オクラまたはかつおどちらか1品を必ず使用してください。



賞品

一般用

👑 グランプリ 👑

指宿市共通商品券10,000円分 (各部門1点)

👑 準グランプリ…指宿市共通商品券5,000円分 (各部門1点)

👑 いぶすき農業協同組合賞…特産品詰め合わせ (オクラ部門1点)

👑 山川水産加工業協同組合賞…特産品詰め合わせ (かつお部門1点)

👑 優秀賞……………指宿市共通商品券3,000円分 (各部門1点)

※小・中学生部門は別途チラシをご覧ください。

応募資格・条件

◎高校生以上なら、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。

レシピは、ごはん、おかず、スイーツ、お弁当など、どんなものでも構いません。

「健幸食」としてこだわった点(減塩、野菜の量、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. 「オクラ」または「かつお」どちらか1品を必ず使用すること。(加工品でも可)

3. 材料は2人分1,080円(税込)以内で作れるものとする。

4. 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。

5. 和食・洋食・中華等のジャンルは問わない。

6. オリジナル作品で未発表のレシピに限る。



《加工品の例》

オクラ…オクラパウダー
など
かつお…腹皮、経節、
なまぶしなど

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。

送付先

送付期限：平成29年8月21日(月)必着

【郵送での応募】

〒891-0497 指宿市十町2424番地
指宿市役所 健幸のまちづくり推進室
「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。



審査方法

〈一次審査〉書類選考（9月9日(土)）

※応募にあたって使用する食材・調味料等については自己負担とします。

※応募書類に不備があった場合は無効とします。

〈二次審査〉試作・試食審査（10月8日(日)）

場所：鹿児島女子短期大学

■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人前で作り、1人前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。**

■食器、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。

■二次審査会場は、鹿児島女子短期大学を予定しています。会場へは市役所集合後、マイクロバス等で送迎する予定です。直接会場に行かれる方については、交通費は自己負担とします。なお、駐車場はございませんので近くのコインパーキング等をご利用ください。

※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市が審査を行い、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1点、準グランプリ1点、いぶすき農業協同組合・山川水産加工業協同組合賞各1点、優秀賞1点を決定します。（※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 ○共催：鹿児島女子短期大学 ○後援：指宿市教育委員会 ○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)

〒891-0497 指宿市十町2424番地
指宿市役所 健幸のまちづくり推進室
TEL：0993-22-2111（内線289） E-mail：kenko-machi@city.ibusuki.jp