

# 魚をつかった アイデア料理



## 自慢のメニューを大募集!



### 応募の仕方

- 1 応募区分(中学生の部、ファミリーの部)を選んでください。  
ファミリーの部では、ご家族の方も一緒に協力することができます。
- 2 「魚をつかったアイデア料理」をテーマに応募してください。
- 3 記入方法をみて、応募用紙を記入してください。
- 4 応募用紙は担任の先生に提出してください。
- 5 保健所への提出期限は**9月3日(月) 必着**でお願いします。



### 審査と表彰

- 1 一次審査は、書類審査です。
- 2 二次審査は、10月13日(土)に実際に料理を作っていただき、調理・試食審査をおこないます。
- 3 表彰式は、12月1日(土)におこないます。
- 4 優秀作品には、賞状と記念品を授与します。
- 5 優秀作品のレシピを区のホームページなどに掲載する予定です。

# 江東区おいしいメニューコンクール募集要領

1. 目的 

江東区では、生活習慣病予防と食育推進の一環として、食を通じた健康づくりに取り組んでもらうことを目的に、メニューコンクールを開催しています。

今回は「魚をつかったアイデア料理」をテーマに、メタボリックシンドロームの予防効果を意識したアイデア料理を募集します。

魚は日本の食卓で親しまれてきましたが、近年特にEPAやDHAなどの成分が注目されています。

EPAやDHAは、背の青い魚など脂肪を多く含む魚に含まれ、これらを多く食べている地域では、脳梗塞や心筋梗塞等の血栓症の少ないことが知られています。

また、魚は多くの生活習慣病の予防・改善に効果があり、脳の成長・発達を促進するなど様々な効果があることが解明されています。
2. 名称 江東区おいしいメニューコンクール
3. 主催 江東区健康部（保健所）
4. 募集テーマ 「魚をつかったアイデア料理」  
※60分くらいで調理ができ、食材が日常、店頭で手に入るもの
5. 応募資格
  - ① 中学生の部は、4名以内のグループ（1名でも応募できます）
  - ② ファミリーの部は小学生以下のこどもとご家族（調理師、管理栄養士、栄養士を職業とされている方、及び飲食業を営んでいる方を除きます。）で江東区在住の方。
  - ③ 応募作品は未発表及び発表予定のないオリジナルなものに限ります。
  - ④ 応募作品の著作権は江東区に帰属し、返却は原則として行いません。
  - ⑤ ご応募に伴う個人情報は、本コンクールの目的以外では使用しません。
6. 応募方法
  - ① 所定の応募用紙に必要事項等を記入し、郵送、または持参してください。小・中学生は学校へ提出してください。
  - ② 保健所への提出締め切りは、9月3日(月)必着です。
7. 審査方法
  - ① 一次審査は書類審査により入選者を選定します。  
二次審査は入選者による調理・試食審査により優秀作品を決定します。  
二次審査に選定された方には、9月中に二次審査の時間等、詳しい内容をご連絡いたします。
  - ② 二次審査は実際に調理をしていただき審査します。  
期 日：平成24年10月13日(土)／場 所：城東南部保健相談所  
審査基準等詳細については、審査規定を別に定めます。  
※使用する食材及び購入費については、主催者で用意し負担します。
8. 表彰
  - ① 優秀作品には賞状と副賞を授与します。
  - ② 12月1日(土)、カメラアホール（亀戸文化センター）にて表彰式を行います。
  - ③ 優秀作品のレシピを、区ホームページ等へ掲載します。
9. 問い合わせ先 江東区健康部（保健所）健康推進課 〒135-0016 江東区東陽2-1-1 電話3647-5889

中学生の部に応募する場合は、4人までのグループで応募できます。先頭に代表者名とグループ全員の氏名を記入してください。

# 記入方法

応募する部門に、必ず☑チェックしてください。

- 中学生の部  
ファミリーの部

- 1、学校名
- 2、学年・クラス フリガナ 年
- 3、代表氏名
- 4、料理と一緒に作った家族や友達のお名前

ファミリーの部に応募する場合は、(代表)にお子さんの名前と、参加する家族の名前と続柄を記入してください。

料理の名前：

## ごま旨かつお

料理のアピールポイント：

ゴマを半分すってたっぷりつけば、香ばしく、冷めてもおいしい一品です。他の魚やお肉でもおいしくできます。

この料理のアピールポイントを記入してください。

材料：4人分

かつお	280g
酒	大さじ2
しょうが汁	少々
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適宜
A { 砂糖	小さじ4
しょうゆ	小さじ4
水	大さじ2
白ごま	大さじ2
さやえんどう	8枚

材料は4人分を基本として記入してください。



写真を貼るか(L判まで可)、絵を描いてください。

つくりかた

- ① かつおは酒としょうが汁で下味をつけ、片栗粉をまぶし、180度の油でカラッと揚げる。
- ② ボールにAの調味料をまぜあわせておき、揚げたてのかつおを入れて味をからめ、炒って半ずりにしたごまをまぶす。
- ③ ゆでたさやえんどうを添える。

# おいしいメニューコンクール応募用紙

- 中学生の部  
ファミリーの部

1、学校名

2、学年・クラス                      年                      組

フリガナ

3、代表氏名

4、料理と一緒に作った家族や友達のお名前

料理の名前：

料理のアピールポイント：

材料：4人分

料理の写真の貼付けや絵を記載してください。  
この枠にL判の写真を貼ることができます。



つくりかた