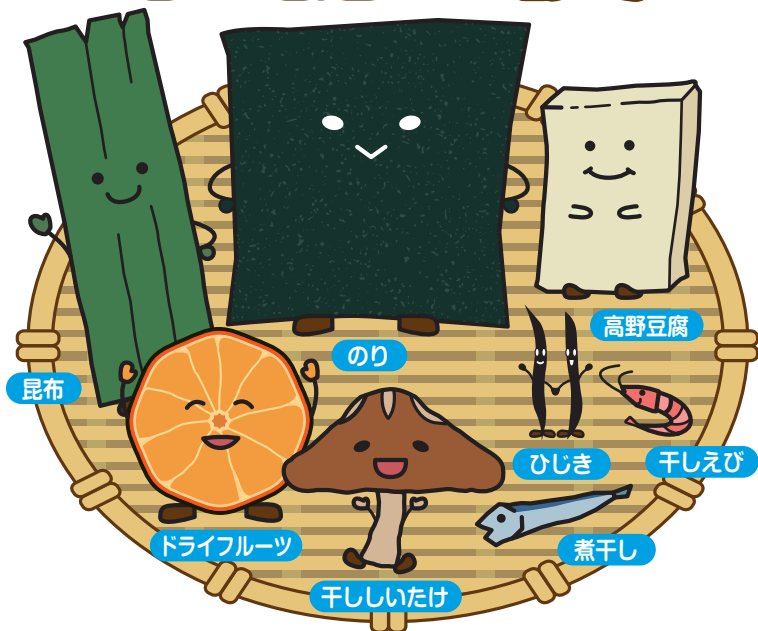


ムダなく使える! 万能食材! 乾物を使った料理



乾物とは?

日本各地で作られてきた伝統食材。野菜や海藻、魚介類などの食材を乾燥させて水分を抜き、長期間保存ができるようにした食品のことをいいます。栄養価、うま味、風味も凝縮されていて、調理法によって様々な楽しむことができます。

昔から保存食として重宝されてきた「乾物」は、万能食材。

水分を抜き乾燥させることで、栄養価はもちろん、美味しさも凝縮されています。

また、常温で保存ができ、冷蔵庫に頼らず長い期間保存ができるので、普段から備えておくと、いざという時(非常時)にも役立ちます。また、不揃いで形が悪い農作物でも、商品として加工ができるので、食材の廃棄量を最小限に抑えることができたり、使いたい時に使いたい量を戻せばフードロスの削減にもつながります。

今回は、ムダなく使える乾物食材を使ったアイデア料理を募集します。

応募方法

- 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。
- 2 「ムダなく使える万能食材! 乾物を使った料理」をテーマに応募してください。
- 3 提出方法は、電子データの応募用紙にて小学校・中学校及び義務教育学校へ提出してください。
- 4 保健所への提出期限は、**令和5年8月30日(水)**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、**令和5年10月7日(土)**に実際に料理を作ってください、調理・試食審査を行います。
- 3 表彰式は、**令和5年11月23日(木・祝)**に江東区文化センターにて行います。
- 4 優秀作品には、賞状と記念品を授与します。
- 5 優秀作品はレシピ集を作成し、区のホームページなどに掲載する予定です。

第19回 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、食の大切さを学び、健康づくりの基礎となる正しい食習慣を身につけることを目的に、小・中学生を対象としたメニューコンクールを開催しています。
今回は、「ムダなく使える万能食材! 乾物を使った料理」をテーマに募集します。

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

「ムダなく使える万能食材! 乾物を使った料理」(1人1点のみ)

※60分以内で調理ができるレシピであること。(今回は、乾物を戻す時間は含みません。)

※食材の調達が日常、店頭で手に入るものであること。

※乾物の食材を無駄なく使用していること。

(使用する乾物食材は1種類でも、いくつか組み合わせてもOKです。)

～乾物は万能食材～

- 常温で長期間保存ができる
- 場所を取らず軽いので、食材の保管が容易
- 包丁をつかわなくても簡単に調理できる
- 価格が安定している
- 使う量が調整でき、使わない分は保存できるのでフードロスを少なくできる
- 形の悪い食材でも商品として加工できるので、食材の廃棄量を少なくできる

5 応募資格

- ① 中学生の部は、1名で応募して下さい。
- ② ファミリーの部は小学生のこどもと保護者(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く。)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であること。
- ④ 応募作品の著作権は江東区に帰属し、返却は行いません。
- ⑤ 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

電子データの応募用紙にて、小学校・中学校及び義務教育学校へ提出してください。

7 提出締切

令和5年8月30日(水) 必着

8 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。
二次審査に選ばれた方には、9月中に二次審査の時間等、詳しい内容について学校を通じてご連絡いたします。
- ② 二次審査では、実際に調理をしていただき審査します。
期 日：令和5年10月7日(土)
場 所：深川保健相談所
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。

9 表彰

- ① 表彰式は、令和5年11月23日(木・祝)江東区文化センターにて行います。(二次審査参加者対象)
- ② 優秀作品には、賞状と記念品を授与します。また、レシピ集を作成し、区ホームページ等へ掲載します。

10 申込・問合せ先

江東区健康部(保健所) 健康推進課 栄養指導担当 〒135-0016 江東区東陽2-1-1 電話3647-6713