

第13回 ウィズガス
ぜんこくおやこ
**全国親子クッキング
コンテスト**
炎の調理で五感を
研ぎ澄ます

北海道地区道南予選大会
★★★★ 作品集 ★★★★★



■開催日時・場所
2019年10月27日（日）9:30～16:00
■開催場所
北ガス函館支店1F クッキングスペース（函館市万代町8-1）
■審査員
審査委員長：木村 史能（函館国際ホテル 総料理長）
審査委員：清水 陽子（函館短期大学 食物栄養学科 助教）
審査委員：小川 祥子（函館市小学校家庭科教育研究会 会長）
■応募組数
2,090組 ※道央1,871組・道北112組・道南37組・道東70組

募集テーマ

わが家のおいしいごはん
～家族と一緒に作ろう、うちの自慢メニュー～

A-1

こやま こより えりこ <函館市>
小山 湖善梨ちゃん(5年生)・絵梨子さん

どさんこ食材ふんだんの今日の夕食



イカ飯風ピラフ、とうきみ畑の牛うまコ
ロッケ、北海道和風スープ、にんじんカロ
デンイカゲソタウリンのサラダ、スイカで
すっきりお団子スイーツ



A-2

とがし かなみ <函館市>
富樫 ひよりちゃん(4年生)・要美さん

北海道食材でパワーチャージ



いかのまぜごはん、とり肉のガーリック炒め、
じゃがいもの豆乳スープ



ご参加ありがとうございました！
食べることは生きること。
これからも親子でお料理を楽しんでください！

B-1

あさの いくよ <苫小牧市>
浅野 さくらちゃん(4年生)・幾代さん

まごわやさしいおうちごはん
～母から子へ伝えたい、ふるさと



たこと枝豆の魚醤炊きこみごはん、長芋の芋
煮風～道産子アレンジ版、秋鮭の竜田焼き
南蛮漬けハスカップ風味、白滝のたらこあえ、
みたらしかばや団子



B-2

いとう まつり たかし <登別市>
伊藤 祭ちゃん(3年生)・崇さん

ぱぱっと道南海鮮まつりごはん



こんぶだしで和風噴火湾バエエリア、伊達野菜
でくるくる黄金豚シューマイ、道産子ソウル
フード三平汁、はじめてのだしまきたまごと
エコキンピラ、トマトとチーズケーキのデ
ザートサラダ



B-3

かみじま りく <登別市>
上島 利久くん(4年生)・あかねさん

『I LOVE 北海道♡尽くし』栄養満点！
うちのごはん



特製甘ダレみそのサンマ丼～カルシウムちよい乗
せ～、海苔の味わい潮から汁、とろ～りチーズと
トマトソースのベーコンアスパラ、きたあかりの
ほくほくマヨ焼き タラコバター～ミネラル添え～
タラコゼリー～牧場スモージー

