

家庭料理、 郷土料理 レシピ募集

★募集内容★

熊本の各家庭や地域で受け継がれているレシピを募集します。
皆さまの料理の思い出や、エピソードを添えてご応募ください。
集まったレシピの一部はレシピ集として配布・公開します。
(レシピ掲載に伴う謝礼、賞金等はありませんのであらかじめご了承ください。)

●応募期限

令和4年（2022年）**10月21日（金）締切・必着**

●レシピ集配布開始

令和5年（2023年）**2月頃予定**

●応募方法

- インターネット応募の場合、必ず写真の添付をお願いします。※ファイル形式はgifまたはjpegでご応募ください。ファイル容量は5 MBまでです。
- 応募用紙でご応募の場合、必要事項をご記入の上、下記のいずれかの方法で健康づくり推進課までご提出ください。

①郵送または持参

〒862-0971

熊本市中央区大江5丁目1-1（ウェルパルクまもと3階）

健康づくり推進課 栄養士 宛て

②FAX

096-366-1173 健康づくり推進課 栄養士宛

③Email

kenkouzukuri@city.kumamoto.lg.jp

※件名に「郷土料理応募」とご記入ください。

●応募規定・注意事項

- ・熊本の各家庭や地域で受け継がれているレシピをご応募ください。（例：だご汁、いきなりだんごなど）
- ・一人あたりの応募数の制限はありません。
- ・応募レシピはオリジナルのものに限ります。
- ・インターネット応募の場合、必ず写真の添付をお願いします。
※ファイル形式は、gifまたはjpegでご応募ください。
- ・ファイルサイズの容量は最大5 MBです。
- ・応募レシピ、写真は返却できませんのでご注意ください。
- ・応募されたレシピは、レシピ集など各種印刷物、熊本市ホームページ、熊本市食のホームページ食育のひろばなどに使用することがあります。
- ・レシピ集掲載等に伴う謝礼、賞金等はありません。
- ・応募内容について、後日お問合せする可能性があります。

《参考》 投稿フォームの入力方法

入力欄に沿って、必要事項を入力ください。

●ニックネーム

お名前でも結構です。

●メールアドレス

後日連絡させていただく場合がございます。連絡可能なアドレスをお願いします。

●写真の添付

インターネット応募の場合は、写真の添付が必須です。

※ファイル形式は、gifまたはjpegでご応募ください。

ファイルサイズは最大5MBです。

●お住まいの市町村

●タイトル（料理名など）

料理名を入力します。

例：なすのひこずり

●材料・分量（目安量）

「2人分」など何人分の分量かわかるように入力します。

例：2人分

なす 2本、ピーマン2個、油 大さじ1、砂糖 大さじ1、みそ 大さじ2

●作り方

主な作り方を入力します。

例：①なすは大きめの乱切りに、ピーマンは一口大に切る

②①を油でいためる

③調味料を加え手早く混ぜる。

●コメント

その料理にまつわるエピソードや、思い出を入力します。

●投稿規約への同意

ご確認ください、「投稿規約に同意する」にチェックをお願いします。

➡ **確認画面へ進むをクリック**

《家庭料理、郷土料理 レシピ応募用紙》

提出先：健康づくり推進課 栄養士 宛て

FAX：366-1173

10月21日〆切

お名前			
校区		連絡先☎	

★献立名★			
材料	分量か目安量	作り方	
	※〇人分や〇個分の記入もお願いします。		
★料理の由来 おすすめ理由	※どんな時に食べるか（行事名、季節など）、料理の意味、食材に込められた思い（例：おせちの黒豆…まめに働けるように）、調理の時のコツなど。		
★料理にまつわる エピソードや 思い出			
写真の有無	※どちらかに〇をお願いします。 有 ・ 無		

《参考》 応募用紙記載例

《家庭料理、郷土料理 レシピ応募用紙》

提出先：健康づくり推進課 栄養士 宛て

10月21日メ切

FAX：366-1173

お名前	(お名前またはニックネームをご記入ください)		
校区	(お住まいの小学校校区)	連絡先☎	(日中連絡がつく番号)

★献立名★	なすのひこずり		
材料	分量か目安量	作り方	
なす ピーマン 油 砂糖 みそ	※○人分や○個分の記入もお願いします。 (2人分) 2～3本 2個 大さじ1 大さじ1 大さじ2	①なすは大きめの乱切りにし、水に2～3分浸す。ピーマンは輪切りにする。 ②①を油でいためる。 ③砂糖、みそを混ぜ、②に加え手早く混ぜる。	
★料理の由来 おすすめ理由	※どんな時に食べるか(行事名、季節など)、料理の意味、食材に込められた思い(例：おせちの黒豆…まめに働けるように)、調理の時のコツなど。 「引きずる」を熊本では、「ひこずる」と言います。炒り煮する様をなべ底を「引きずる」といったところから来ているのではないかとされています。熊本でよくとれるなすのおすすめ料理です。		
★料理にまつわる エピソードや 思い出	夏になると、おばあちゃんが、畑でとれたなすで、いつも作ってくれました。みその甘いかおりで、これなら苦手なピーマンも食べれていました。 今は、私が家族に作っています。ゴーヤやみょうがなど、家にある夏野菜も入れて作っています。		
料理写真の有無	※どちらかに○をお願いします。 有 ・ 無		

有とされた場合は、後日お電話等にて写真提供の依頼をさせていただく場合があります。