

令和元年度 茨城県エコレシピコンテスト実施要項

1 目的

家庭における地球温暖化対策の推進のため、おいしさを損なわずにエネルギー消費量を削減する調理方法（地産地消によるフードマイレージ（食料の輸送距離）の削減、適切な調理器具の選択や調理方法の工夫、調理くずの廃棄削減）の観点を取り入れた「エコレシピ」を県民から募集してコンテストを実施し、入賞レシピを普及啓発することで、多くの県民にとって毎日関わりのある「食事」の分野を通じた地球温暖化対策に係る県民意識の向上を図る。

2 用語の定義等

- (1) この要項における「エコレシピ」とは、下図に示す食事のプロセスにおける「食材の調達」、「調理」及び「調理くずの廃棄削減」において、省エネ等に配慮し、その方法を記載したレシピのことを指す。

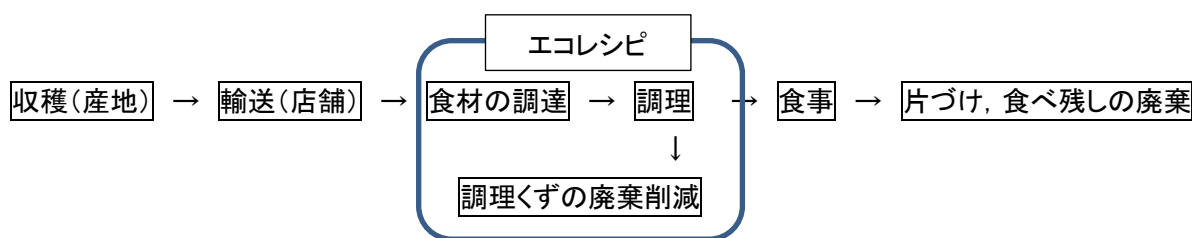


図. 食事のプロセス

- (2) エコレシピコンテストにおける省エネ等のポイントは、次の3つとする。
- ① 食材の調達
茨城県産の食材を使用し、食材の輸送に伴い排出される二酸化炭素量の削減に繋がる。
旬の食材を使い、食材の栽培等に伴い排出される二酸化炭素量の削減に繋がる。
 - ② 調理
適切な調理器具を選択したり、調理方法を工夫（火加減や加熱方法の工夫、まとめ調理など）したりすることで、調理に伴い排出される二酸化炭素量の削減に繋がる。
 - ③ 調理くずの廃棄削減
調理くずを減らすことで、焼却処分に伴い排出される二酸化炭素量の削減に繋がる。
- (3) (1) に定めるエコレシピ以外のプロセス（収穫（例：栽培や収穫方法の工夫）、輸送（例：売場の環境や店舗の在庫整理）、食事（例：食べ残しの削減）、片付け（例：食器の洗い方の工夫）、廃棄方法（例：生ごみコンポスト利用など））での省エネについては、本コンテストの審査対象外とする。

3 実施機関

- (1) 主 催 茨城県
- (2) 共 催 環境保全茨城県民会議

- (3) 事務局 令和元年度茨城県エコレシピコンテスト事務局（環境保全茨城県民会議内）
〒310-8555 茨城県水戸市笠原町9 7 8 番 6 県庁舎14F
TEL 029-301-6118
FAX 029-301-2949
Email info@ecodane.jp

4 コンテスト作品の募集区分及び対象

(1) 募集区分

以下の①②の部門に、それぞれ「学生の部」と「一般の部」を設けて募集する。

① 夏のエコレシピ部門

夏が旬の食材の使用や、涼しげな盛り付け、夏に食べたい味付けの工夫など、夏を快適に過ごすのに資するレシピを募集。

② 冬のエコレシピ部門

冬が旬の食材の使用や、温かい料理を省エネで保温する工夫、冬に食べたい味付けの工夫など、冬を快適に過ごすのに資するレシピを募集。

(2) 募集対象

① 学生の部

大学、専修学校に在籍する学生、又は高等学校に在籍する生徒で、茨城県内に居住する方若しくは県内の大学、専修学校に在籍する学生、又は高等学校に在籍する生徒の方

② 一般の部

(1) 学生の部の対象外の方で、茨城県内に居住又は通勤する方

5 応募要件

- (1) 発表済みのものと同等ではない、オリジナル性をアピールできる内容であること。
- (2) 1種以上の茨城県産食材を主要な食材として活かしたレシピであること。
- (3) おいしさを損なわずにエネルギー消費量を削減する調理方法を取り入れていること。
- (4) 単品であること。
- (5) 1作品あたり材料費が2,000円以内であること。分量については応募者が作りやすい分量とする。
- (6) 特定のメーカー製品等の特殊な食材・調味料・調理器具を使用しないこと。
- (7) 夏が旬の食材の使用や、涼しげな盛り付け、夏に食べたい味付けの工夫など、夏を快適に過ごすのに資するレシピであること。（夏のエコレシピ部門のみ）
- (8) 冬が旬の食材の使用や、温かい料理を省エネで保温する工夫、冬に食べたい味付けの工夫など、冬を快適に過ごすのに資するレシピであること。（冬のエコレシピ部門のみ）

6 審査基準（加点項目）

以下に定める項目で、県が設置するエコレシピコンテスト審査委員会がエコレシピとして優れていると判断する省エネ方法を加点対象とする。

なお、具体的な省エネ方法については、別に定める「茨城県エコレシピガイドブック」（8（1）

に記載の専用Webページに掲載)を参考にすること。

(1) 地産地消によるフードマイレージ(食料の輸送距離)の削減

茨城県産の食材を使用し、食材の輸送に伴い排出される二酸化炭素量の削減に繋がること

(2) 適切な調理器具の選択や調理方法の工夫

- ① 適切な調理器具を選択することにより、省エネに資する工夫がされていること
- ② 加熱時、火加減の工夫等により、省エネに資する工夫がされていること
- ③ その他の調理方法で、県が設置するエコレシピコンテスト審査委員会が省エネに資する工夫がされていると認めるもの

(3) 調理くずの廃棄削減

調理くずをなるべく減らし、焼却処分に伴い排出される二酸化炭素量の削減に繋がること

(4) 省エネ方法・料理のユニークさ

- ① 新たな発想の省エネ方法や、他の省エネ方法と容易に組み合わせることができる省エネ方法など、省エネ方法にユニークさがある
- ② 食材や調理方法、調理の手軽さ、味付け又は盛り付け方などで、料理にユニークさがある

7 応募方法

応募票(別紙様式1)に必要な事項を入力し、以下の(1)と(2)の資料を添付すること。

(1) 調理の過程を撮影した動画(3分以内)/又は工程順に写真を貼り付けたワード等の電子ファイル

※ 省エネのポイント等、審査委員にアピールしたい項目が分かるもの

※ 応募作品が、レシピに従って調理すれば再現できる料理であることを証明し得るもの

(2) 完成品(盛り付け後)の写真データ

8 応募の提出方法及び募集期間

(1) 提出方法

「7 応募方法」のとおり応募票と必要資料を下記の専用Webページの登録フォームから送付すること。ただし、Webからの申込が困難な場合は、「3 実施機関」の(3)に記載する事務局あて、応募票(別紙様式1)に「7 応募方法」の(1)と(2)の内容を記載した書類及び写真を添付のうえ郵送により提出すること。

茨城県エコレシピコンテスト専用Webページ

<https://www.eco-recipe.jp>

(2) 募集期間

令和元年8月1日(木) から 令和元年11月15日(金)まで(必着)

9 審査

茨城県エコレシピコンテスト審査委員会において審査を実施。

10 入賞作品の発表

令和元年11月下旬（専用Webページ（<https://www.eco-recipe.jp>）で発表）

※ 入賞者には、入賞作品の決定後、原則電子メールにより速やかにご連絡いたします。

11 肖像権・個人情報・応募作品の著作権について

- (1) 応募作品の著作権，版權は主催者に帰属する。
- (2) 応募作品は，原則として返却しない。
- (3) 入賞作品については，入賞者の肖像，個人データ（学生の部の場合，学校名・学年・氏名等。一般の部の場合，市町村名，氏名等。），レシピを Web，SNS，広報紙，報道機関紙等を使用することがある。

— 附 則 —

令和元年6月27日から施行する。

令和元年度茨城県エコレシピコンテスト応募票

部門	いずれかに○ (夏 ・ 冬) のエコレシピ部門		いずれかに○ (学生の部 ・ 一般の部)	
学校名 学生の部の場合記入			学年	年
応募者氏名	ふりがな			
応募者住所	〒		一般の部で県外にお住まいの方は記入	
			勤務先名称	
			勤務先住所 〒	
応募者連絡先	電話			
	Email			
添付資料 添付しているものを <input checked="" type="checkbox"/> してください。	<input type="checkbox"/> 調理の過程を撮影した動画又は工程順に写真を貼り付けたワード等の電子ファイル (郵送により提出する場合はこれに代わる書類) ※省エネのポイント等, 審査委員にアピールしたい項目が分かるもの ※応募作品が, レシピに従って調理すれば再現できる料理であることを証明し得るもの <input type="checkbox"/> 完成品 (盛り付け後) の写真データ (郵送で提出する場合はこれに代わる写真)			
肖像権・ 個人情報・ 応募作品の著作権 の取扱い	1 応募作品の著作権, 著作権は主催者に帰属する。 2 応募作品は, 原則として返却しない。 3 入賞作品については, 入賞者の肖像, 個人データ (学校名・学年・市町村名・氏名等), レシピを Web, SNS, 広報紙, 報道機関紙等で使用することがある。			

(別紙様式1-裏)

令和元年度茨城県エコレシぴコンテスト応募票

レシピ名 [必須]	
○ 材料 (○人分) [必須] ※ (○人分) に該当する分量を記載してください	左欄のうち県産品 [必須]
○ 作り方 [必須] ※イラストや写真等を入れても構いません。	○省エネのポイント [必須] ※「作り方」の記載内容に対応するように記入してください。
○ 省エネのアピールポイント [必須]	
○ その他のアピールポイント [任意]	
○材料費 (目安) [必須]	

※スペースが不足する場合は改行し、次ページをご利用ください。

※別紙様式1-裏は、本ページも含め2ページまでとします。

(別紙様式1-表)

※記載例※

令和元年度 茨城県エコレシピコンテスト応募票

<提出日：令和〇年〇月〇日>

部門	いずれかに○ (夏) ・ 冬) のエコレシピ部門	いずれかに○ (学生の部) ・ 一般の部)
学校名 学生の部の場合記入	環境大学	学年 2 年
応募者氏名	ふりがな かんきょう たろう 環境 太郎	
応募者住所	〒●●●●-●●●●● 茨城県●●市×××	一般の部で県外にお住まいの方は記入 勤務先名称 勤務先住所 〒
応募者連絡先	電話 ×××-×××-×××× Email kankyo_shoene@eco.co.jp	
添付資料 添付しているものを <input checked="" type="checkbox"/> してください。	<input checked="" type="checkbox"/> 調理の過程を撮影した動画又は工程順に写真を貼り付けたワード等の電子ファイル (郵送で提出する場合はこれに代わる書類) ※省エネのポイント等, 審査委員にアピールしたい項目が分かるもの ※応募作品が, レシピに従って調理すれば再現できる料理であることを証明し得るもの <input checked="" type="checkbox"/> 完成品 (盛り付け後) の写真データ (郵送で提出する場合はこれに代わる写真)	
肖像権・ 個人情報・ 応募作品の著作権 の取扱い	1 応募作品の著作権, 著作権は主催者に帰属する。 2 応募作品は, 原則として返却しない。 3 入賞作品については, 入賞者の肖像, 個人データ (学校名・学年・市町村名・氏名など), レシピをホームページ, 広報紙, 報道機関紙等で使用することがある。	

令和元年度 茨城県エコレシピコンテスト応募票

レシピ名〔必須〕	たっぷり夏野菜のクールビズカレー	・調味料も記載してください
○ 材料 (4人分)〔必須〕 カレールウ 1/2箱, にんじん 1本, 玉ねぎ 1個, オクラ 5本, ズッキーニ 1/2本, なす 1本, 豚肉 200グラム, ウスターソース 小さじ1杯, 水 850ml		○左欄のうち県産品〔必須〕 オクラ, なす
○ 作り方〔必須〕 1 にんじん, 玉ねぎ, オクラ, 豚肉を一口大に切る。ズッキーニとなすは5mm幅の輪切にする。 2 鍋に油を熱し, 豚肉, にんじん, 玉ねぎを入れてよく炒める。 3 鍋に水を加え, 蓋をして沸騰させる。沸騰したら, ズッキーニとなすを鍋に入れ10分程度煮込む。適宜灰汁をとる。 4 蓋をして30分余熱で調理する。 5 火が通っているか竹串で確認し, 中火で10分煮こむ。 6 火を止めてカレールウを溶かしてから, オクラとウスターソースを加えかき混ぜる。 7 再び弱火でときどきかき混ぜながら煮込み, とろみがつきはじめたら火を止める。 8 とろみが十分につくまで鍋止めし, 必要に応じて温めなおして完成。	○省エネのポイント〔必須〕 ・にんじん・ズッキーニ・なすは皮ごと調理して野菜くずを削減 どの工程で省エネしたのか分かるように「○作り方」と対応させて記入してください ・余熱調理により加熱時間を10分短縮 ・鍋底をはみ出さない火加減とした 審査項目を参考に省エネのアピールポイントを記載してください ・余熱調理により加熱時間を5分短縮	
○ 省エネのアピールポイント〔必須〕 ・オクラ, なすは茨城県産を使用。野菜は使用できるものは皮ごと使用。 ・ガスコンロの火加減を弱火～中火にし, 鍋底からはみ出ない程度の火加減とした。 ・余熱調理を行い, 通常よりも合計15分加熱時間を短縮した。 ・体温を下げる働きのある夏野菜を使用し, 季節にあったメニューとした。		
○ その他のアピールポイント〔任意〕 ・夏らしいメニューにしたほか, 食欲が出るよう隠し味にウスターソースを入れ, 味に深みをもたせた。		
○材料費 (目安)〔必須〕 1,500円		材料費を目安で記載してください

※スペースが不足する場合は改行し, 次ページをご利用ください。

※レシピ記載欄は本ページも含め2ページまでとします。

本書は一例であり体裁は自由です
イラストや写真をいれても構いません