

わがまち自慢の風土フードコンテスト

締め切り
令和5年9月29日(金)
〈必着〉

テーマ

尾道の食材を使って…

パッククッキング

豪雨災害や地震など

知っておくと
“もしも”のとき
に安心!

洗い物いらずで簡単!

パッククッキングの方法

保存できる食材・調味料とカセットコンロ
ペットボトルの水、耐熱性のポリ袋で調理

パッククッキングは、食材や調味料を耐熱性のあるポリ袋に入れ、お湯を沸かした鍋で加熱する調理法です。洗い物を出さず、簡単に温かい料理を作れるため、災害時の調理法として注目されています。スープや煮物はもちろん、ご飯ものや麺類、デザートなど、工夫次第でレシピが広がります。



【メリット】

1. 素材の風味やうまみを逃さない。
2. パックするので衛生管理や持ち運びが楽。
3. パックした食材をそのまま湯煎し、ポリ袋のまま食器にのせれば、鍋や食器の洗浄が不要で後片付けが楽。

【注意点】

- ① ポリ袋は耐熱温度が130℃以上のもの、または湯煎対応の記載がある高密度ポリエチレン製で、厚さ0.01mmの無地でマチがないものを使う。
 - ② 1袋に入れる量はポリ袋の半分以下(1~2人分)を目安にする。
 - ③ 入れる食品の量に応じて、余裕をもった大きさの鍋を使う。
- ※絶対に炊飯器では調理しないでください。炊飯器の故障につながります。

尾道の特産食材

【大地のめぐみ】

わけぎ、スナップエンドウ、キャベツ、ピーマン、ほうれん草、きぬさやえんどう、小松菜、トマト、レモン、イチゴ、八朔、ネーブルオレンジ、テラウェアなど

【海のめぐみ】

タチウオ、タイ、アサリ、アナゴ、モンゴウイカ、メバル、シラサエビ、タコ、ウマツラハギなど

※今回のコンテストは、海のめぐみは保存ができる乾物や加工品を使用してください。

【応募資格】

尾道市民または尾道市内に通勤・通学されている人ならどなたでも応募できます。

【応募方法】

所定の応募用紙または便せん等に、氏名・住所・電話番号・年齢と献立名・材料・分量・作り方・献立のセールスポイント(工夫したポイントなど)を書いて応募してください。郵送またはファックス、Eメールで応募してください。

● 郵送先

〒722-0017

尾道市門田町22番5号

尾道市公衆衛生推進協議会

● ファックス

0848-29-3393

● Eメール

onomichi-koeikyo@nifty.com

※応募用紙は、尾道市公衆衛生推進協議会のホームページからダウンロードできます。「おのみち公衛協」で検索してください。

【問い合わせ先】

一般社団法人

尾道市公衆衛生推進協議会

(☎ 0848-24-1177)

【応募作品の審査】

令和5年10月上旬、応募作品を審査し、入賞者に通知します。

【賞・表彰式】

グランプリ(1点)

準グランプリ(2点以内)

佳作(数点)

子どもの部特別賞

参加賞もあります。

*令和5年11月に表彰式を予定しています。