

## サシバの里野菜フェスタ

# 野菜料理コンテスト作品募集！

地元市貝町で採れる農産物を使い、お弁当や作り置きでも食べられる料理！

### ★募集要項★

#### 1. 応募の要件

- ・市貝町産野菜を使用すること  
(野菜は季節を問わず)
- ・オリジナルであり、一般家庭で手軽に作れる事
- ・未公表の作品である事

#### 2. 応募資格 栃木近郊に在住の方

#### 3. 募集期間 令和3年7月15日～9月15日

#### 4. 応募方法 応募用紙に必要事項を記入の上、 郵送・FAX・mailまたはご持参下さい ※応募用紙は道の駅HPからもダウンロードできます

#### 5. 審査方法 第1次 → 書類審査 第2次 → 調理・試食審査

#### 6. 表彰 厳選な審査により優秀賞3名方に 賞状及び道の駅商品を進呈します 尚、応募された方全員に参加賞を進呈します ※表彰式は後日行います

皆様のご家庭の  
おすすめの  
野菜レシピを  
お待ちしております



### ☆お問い合わせ・応募先☆

〒321-3423

芳賀郡市貝町市場1270

道の駅サシバの里いちかい 野菜料理コンテスト係

TEL : 0285-68-3485 fax : 0285-81-5402

Mail:348so-mu01@michinoeki-ichikai.jp

サシバの里野菜フェスタ！ 地産地消！野菜料理コンテスト応募用紙

<地元（市貝町）で採れる農産物を使い、お弁当や作り置きでも美味しく食べられる料理>

No \_\_\_\_\_

ふりがな			
氏名			
性別	男性	生 年 月 日	大正・昭和・平成
	女性		年 月 日 ( 歳)
住所	〒		
連絡先	TEL		
	携帯電話		
	FAX		
	メール		
審査	①第1次審査 → 書類審査 ②第2次審査 → 調理・試食審査（後日連絡します）		
書類審査を通過した場合、2次審査に 1, 参加 2, 不参加 3, 未定 ○印を			
■工夫した点、料理にまつわるエピソードなどをご記入ください			
■審査員に伝えたいアピールポイント			

※応募用紙にご記入いただいた個人情報は厳正に管理し、コンテスト関連の連絡等に使用いたします。

応募方法 : 本応募用紙をFAX・郵送・メール・直接持参で応募ください

応募先 : 〒321-3423 芳賀郡市貝町市塙1270 道の駅サシバの里いちかい 野菜料理コンテスト係

電話 : 0285-68-3485 FAX : 0285-68-5402

メール : 348so-mu01@michinoeki-ichikai.jp

料理名		
■材料と分量（4人分） 地元食材には☆印を	料理写真を貼付	
■作り方		
※4人分を作るのにかかるおおよその時間を記入して下さい		
料理時間 _____ 分	材料費 _____ 円	

サシバの里野菜フェスタ！ 地産地消！野菜料理コンテスト応募用紙

<地元（市貝町）で採れる農産物を使い、お弁当や作り置きでも美味しく食べられる料理>

No \_\_\_\_\_

(記入例)

ふりがな		いちかい はなこ	
氏名		市貝 花子	
性別	男性	生年月日	大正・昭和・平成
	<input checked="" type="radio"/> 女性		〇〇年 〇〇月 〇〇日 ( 〇〇歳)
住所		〒321-3423 芳賀郡市貝町市塙1270	
連絡先	TEL	×××× (××) ××××	
	携帯電話	××× (××××) ××××	
	FAX	×××× (××) ××××	
	メール	@	
審査	①第1次審査 → 書類審査 ②第2次審査 → 調理・試食審査 (後日連絡します)		
書類審査を通過した場合、2次審査に <input checked="" type="radio"/> 1, 参加 <input type="radio"/> 2, 不参加 <input type="radio"/> 3, 未定 <input type="radio"/> 〇印を			
■工夫した点、料理にまつわるエピソードなどをご記入ください			
・私の大好きな母のポテトサラダ。マヨネーズ少なめ、ツナを加えるなど、ちょっとアレンジして我が家仕様になりました。			
■審査員に伝えたいアピールポイント			
・我が家オリジナル料理です。常にある野菜をタッパー使っています			

※応募用紙にご記入いただいた個人情報は厳正に管理し、コンテスト関連の連絡等に使用いたします。

応募方法 : 本応募用紙をFAX・郵送・メール・直接持参で応募ください

応募先 : 〒321-3423 芳賀郡市貝町市塙1270 道の駅サシバの里いちかい 野菜料理コンテスト係

電話 : 0285-68-3485 FAX : 0285-68-5402

メール : 348so-mu01@michinoeki-ichikai.jp

料理名	我が家のツナポテトサラダ	
<p>■材料と分量 (4人分) 地元食材には☆印を</p> <p>☆じゃがいも 2個 (250~300)</p> <p>☆にんじん 1/8本</p> <p>☆玉ねぎ 1/8個</p> <p>☆きゅうり・・・1/2本</p> <p>●卵・・・1個</p> <p>●ツナ・・・40g</p> <p>●牛乳・・・大さじ1~2</p> <p>●マヨネーズ 大さじ1強</p> <p>●塩・コショウ 適量</p> <p>A 砂糖・・・小さじ1 酢・・・小さじ1</p>		
料理写真を貼付		
<p>■作り方</p> <p>①じゃがいもは皮を剥いて8等分に、にんじんは皮を剥いて縦半分に切る。鍋にじゃがいもとにんじん、かぶるくらいの水を加えて蓋をして火にかける。沸騰したら弱火で10~15分茹でる。</p> <p>②玉ねぎはみじん切りにして水にさらす。きゅうりは輪切りにして塩少々でもみ、5分ほどおいて水分をしっかり絞る。卵はゆで卵を作って角切りに、ツナは汁気を切る。</p> <p>鍋のにんじんをとりだし、にんじんは薄切りにしておく。</p> <p>③ゆで汁を捨てて再度火にかけ、蓋をして鍋を揺すりながら水分を飛ばす。(粉ふき芋を作るように) 熱いうちに材料A砂糖小さじ1、酢小さじ1と牛乳、塩を加えて下味を付ける。</p> <p>ここである程度味を整えておきます。</p> <p>④下味をつけたじゃがいもに、にんじん・きゅうり・玉ねぎ・ツナ・マヨネーズを加えて和え、最後にゆで卵を加えてざっと混ぜる。味をみて必要なら塩で味を調え、コショウをふる。</p>		
※4人分を作るのにかかるおおよその時間を記入して下さい		
料理時間 _____ 〇〇分		材料費 _____ 〇〇〇円