

令和2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、おいしさと安全を損なわずにエネルギー消費量（二酸化炭素排出量）の削減に繋がる調理方法（適切な食材の調達、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。

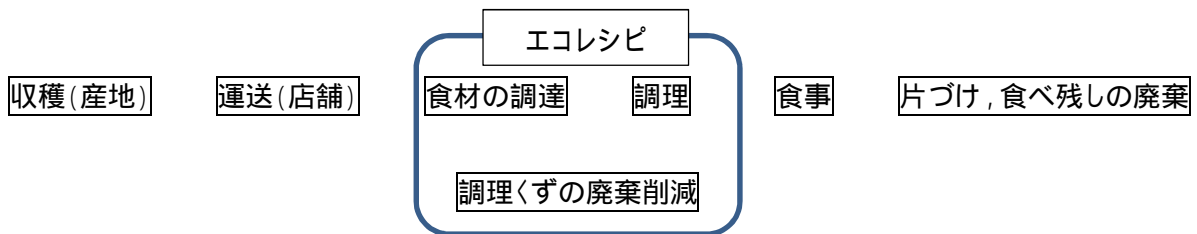


図. 食事のプロセス

- (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。

食材の調達

茨城県産の食材を使用することで、食材の運送に伴い排出される二酸化炭素量の削減に繋がっていること。

旬の食材を使うことで、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っていること。

調理

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）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っていること。

季節に合わせて味付け、盛り付け方などを工夫することで、季節を楽しみ、快適に過ごすのに役立つこと。

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っていること。

- (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）、運送（例：売場の環境や店舗の在庫整理）、食事（例：食べ残しの削減やリメイク）、片づけ（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
環境保全茨城県民会議
- (2) 事務局 令和2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978番6 県庁舎14F
TEL 029-301-6118
FAX 029-301-2949
Email info@ecodane.jp

4 募集対象

- (1) 学生の部
茨城県内に居住又は通学する，大学・専修学校の学生，又は高等学校の生徒の方
- (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) おいしさと安全を損なわずにエネルギー消費量（二酸化炭素排出量）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) 一般に茨城県民が入手しやすい食材・調味料を使用すること。
商品名は記載しないこと
- (7) 調理器具は，一般に普及しているものを使用すること。

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) 適切な食材の調達
茨城県産の食材を使用することで，食材の運送に伴い排出される二酸化炭素量の削減に繋がっていること
旬の食材を使うことで，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っていること
- (2) 調理方法の工夫
火加減の工夫や加熱方法の工夫等により，省エネに資する工夫がされていること
効率的な調理手順（まとめ調理や調理順の工夫等）により，調理中の洗い物の回数が減り，

省エネに繋がっていること

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認める省エネに資する工夫がされていること

(3) 省エネ方法・料理の工夫

新たな発想の省エネ方法や、従来の調理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こと

季節に合わせて味付け、盛り付け方などを工夫することで、季節を楽しみ、快適に過ごすのに役立つこと

食材の選び方や調理方法、味付け又は盛り付けなどが優れていること

(4) 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っていること

7 応募方法

応募票（別紙様式1）に必要事項を入力し、完成品（盛り付け後）の写真を添付すること。

(1) 提出方法

「7 応募方法」のとおり応募票と写真を下記の専用 Web ページ (<https://www.eco-recipe.jp>) の応募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郵送により提出すること。

(2) 募集期間

令和2年6月22日(月) から 令和2年10月4日(日)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2年12月上旬予定(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 個人情報・応募作品の著作権の取り扱いについて

(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、入賞者の個人情報(学生の部の場合、学校名・氏名等。一般の部の場合、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。

- 附 則 -

令和2年6月2日から施行する。

令和2年度茨城県エコレシピコンテスト応募票


- ・本書をそのまま審査に使用しますので、手書きの場合はボールペン等で丁寧に濃く書いてください。
- ・右側の表には、学校名、応募者氏名・住所・連絡先、勤務先名称・住所は記載しないでください。

区分〔必須〕	いずれかに○		学生部	・	一般部
学校名 〔学生部の場合記入〕		学年			年
応募者氏名 〔必須〕	ふりがな				
応募者住所 〔必須〕	〒				
勤務先名称・住所	一般の部で県外にお住いの方は記入				
	勤務先名称				
	〒				
応募者連絡先 〔いずれか必須〕	電話				
事務局からご連絡がとれるものを記入願います	Email				
個人情報・ 応募作品の著作権の取扱い	<p>令和2年度 茨城県エコレシピコンテスト実施要項第11に定める以下の規定を必ずご理解のうえご応募ください。</p> <p>1 応募作品の著作権、著作権は主催者に帰属する。</p> <p>2 応募作品は、原則として返却しない。</p> <p>3 入賞作品については、入賞者の個人情報（学校名・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。</p>				

区分〔必須〕	左表「区分」と同じ方へ○	学生部	・	一般部	番号〔事務局使用欄〕 記入しないでください。
レシピ名〔必須〕					レシピの季節〔任意〕 該当ある場合はいずれか一つに 春・夏・秋・冬
分量 _____ 人前					左欄のうち県産品〔必須〕
材料〔必須〕 調味料も記載してください					左欄のうち旬の食材〔任意〕
作り方〔必須〕					完成品写真貼付欄 〔必須〕
省エネ等のポイント〔 ~ のいずれかの項目で1つ以上必須〕					
下ごしらえ 野菜の皮ごと使用・洗い物を減らす調理順など、工夫点記入					加熱方法 火加減・同時調理・余熱調理・電子レンジ活用など、工夫点記入
味・見た目 暑い日、寒い日に食べたい味つけ・盛り付けなど、工夫点記入					その他（省エネ以外も可）〔任意〕 時短・洗い物削減・栄養など、工夫点記入
材料費（目安）〔必須〕 1人前ではなく、レシピの分量分で記載してください。					調理時間（目安）〔必須〕

区分〔必須〕	いずれかに○ <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px; display: inline-block;">学生の一部</div> ・ 一般の一部		
学校名 〔学生の一部の場合記入〕	環境大学	学年	3 年
応募者氏名 〔必須〕	ふりがな かんきょうたろう		
	環境太郎		
応募者住所 〔必須〕	〒 茨城県 市×××		
勤務先名称・住所	一般の一部で県外にお住いの方は記入		
	勤務先名称		
	〒		
応募者連絡先 〔いずれか必須〕	電話 ××× - ××× - ××××		
事務局からご連絡が とれるものを 記入願います	Email kankyo_shoene@eco.co.jp		
個人情報・ 応募作品の著作権 の取扱い	令和2年度 茨城県エコレシピコンテスト実施要項第11に定める以下の規定に同意します。 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，入賞者の個人情報（学校名・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。		

審査項目を参考に省エネ等のアピールポイントを記載してください

区分〔必須〕	左表「区分」と同じ方へ○ <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px; display: inline-block;">学生の一部</div> ・ 一般の一部	番号〔事務局使用欄〕 記入しないでください。
レシピ名〔必須〕	冷や汁風ごはん	レシピの季節〔任意〕 該当ある場合はいずれか一つに 春 ・ <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px; display: inline-block;">夏</div> ・ 秋 ・ 冬
分量 _____ 2 _____ 人前 材料〔必須〕 調味料も記載してください きゅうり 1本，ごはん 1～1.5合， ツナ缶 1缶，めんつゆ 1/4カップ(50ml)， 水 3/4カップ(150ml)，白ごま 大さじ1，みそ 大さじ1， ごま油 大さじ1/2，おろししょうが 適量	作り方〔必須〕 1 きゅうりのヘタを切り落とし，スライサーで輪切りにする。 2 きゅうり・ごはん以外の材料をすべてボウルに入れ，1のきゅうりを加え，スプーンでよく混ぜ合わせる。 3 ラップをして冷蔵庫で2時間程度冷やす。 4 ごはんにかけて完成	左欄のうち県産品〔必須〕 きゅうり 左欄のうち旬の食材〔任意〕 きゅうり 完成品写真貼付欄 〔必須〕 
省エネ等のポイント〔 ~ のいずれかの項目で1つ以上必須〕		
下ごしらえ 野菜の皮ごと使用・洗い物を減らす調理順など，工夫点記入 ・きゅうりのヘタを切り落とす部分をできるだけ少なくし，食品ロスを減らした。	加熱方法 火加減・同時調理・余熱調理・電子レンジ活用など，工夫点記入 ・スライスして混ぜるだけなので電気を使わない。	
味・見た目 暑い日，寒い日に食べたい味つけ・盛り付けなど，工夫点記入 ・夏らしくさっぱりとした味付けで，冷たく仕上げた。 ・つけ汁はお好みで豆乳アレンジにしてもよい。	その他（省エネ以外も可）〔任意〕 時短・洗い物削減・栄養など，工夫点記入 ・スライサー，ボウル，スプーンしか使わないので，洗い物削減。 ・調理時間は10分程度で暑い夏に長時間キッチンに立たなくて済む。	
材料費（目安）〔必須〕 1人前ではなく，レシピの分量分で記載してください。 200円	調理時間（目安）〔必須〕 10分	