



「全国高校生クッキングコンテスト」実施規則

1 実施方法

- (1) 書類による第1次審査と会場での実技調理・試食および作品紹介による第2次審査で行う。
- (2) 応募対象は全国の高校生とする。（専門学科に限らない）
- (3) 1チーム同一校2人とする。

2 会場

学校法人郡山開成学園 郡山女子大学

〒963-8851 福島県郡山市開成3丁目25-2 TEL 0249-32-4848

3 実施日程

○応募・審査等

項目	期間	備考
応募期間	令和7年7月14日(月) ～8月6日(水)	郵送(8/6(水)必着)による。
第1次審査	令和7年8月下旬	書類による審査とする。 審査結果は書類で通知する。
第1次審査結果発表	令和7年9月上旬発表	第2次審査対象チームと連絡をとり、実施条件等の打合せを行う。
前日打合せ等	令和7年10月25日(土)	食材搬入、会場下見、リハーサル等を行う。
第2次審査 第2次審査結果発表	令和7年10月26日(日)	調理準備・リハーサル等を行う。 会場で実技調理・試食等による審査を行う。 審査後、結果発表及び表彰を行う。

○第2次審査

項目	場所	内容
開会式	821 講義室	出場者の紹介等を行う。
競技	プレゼンテーション	・学校紹介・自己紹介を行う。 ・作品紹介を行う。※作品紹介及び質疑応答を審査対象とする。
	調理	調理学実習室 30分以内に5食分の実技調理及び盛り付けを行う。
審査	実習食堂	審査員による調理状況の観察及び試食、作品紹介によって評価を行う。
閉会式	821 講義室	表彰(金賞・銀賞・銅賞・特別賞)を行う。

4 実施条件

- (1) 「高校生のためのワンプレート朝ごはん～^{笑み}福～」のテーマに則すること。サブテーマの「^{笑み}福」は、「食べた人が笑顔になり、幸福感を得る」とする。
- (2) 朝食への関心を高め、朝食摂取率向上につながるよう、各チームで次の条件を満たした朝食献立を提案する。その際、各チームにおいて、朝食を供する対象者(高校生)を設定し、対象者に適した料理を工夫すること。
 - ・ テーマに則した朝食は、ワンプレートであり、かつ、持ち運びもできる献立を提案し、調理する。
 - ・ 朝食への関心を高め、朝食摂取率向上につなげるため、プレゼンテーションにおいて、手軽な調理

操作のアイデアについて提案する。調理操作のアイデアについては中学3年生が調理する場合を想定すること。献立の内容や調理操作のアイデアを様式8-2のアピールポイント及び作り方(調理操作のアイデア)に記述する。

※ 調理操作のアイデアにおいては、献立の材料を変更することはできない。ただし、材料の加工品(缶詰(形状は指定しない)、乾物、だし調味料)は、使用できるものとする。使用する調理器具の種類は問わない。

(3) ワンプレートに用いる器の大きさは400~600cm²程度とし、献立に汁物等があり別器に盛り付けた場合には、ワンプレートの器の上にすべて盛り付けることとする。

持ち運びに用いる容器の種類及び数等は、指定しない。

(4) 使用材料に関する条件は以下のとおりとする。

・ 規定材料として、次の2つを使用する。

ア 主食は米とする。第2次審査では福島県産米『福、笑い』を使用する(事務局で準備)。

イ 参加者の地域の特産の果物を用いる。

※ 果物は、旬のものを用いることが適切である。旬の時期は第2次審査当日の10月下旬とする。

ただし、第1次審査の時期にその果物が入手困難な場合には、別の果物に変更することができる。その際、第1次審査において提出した調理形態及び分量の変更はできない。なお、第2次審査において使用する果物を変更する場合には、様式8-2に必要事項を記入して提出すること。

・ 農産物及び水産物の缶詰類(水煮・シロップ漬け)は、使用可能とする。(果物も含む。)

※ 農産物の形状は、全形とする。全形とは、農産物の皮または果皮を除去し、または除去しない原形またはほぼ原形のもの。ただし、たけのこにあつては皮及び根元の固い部分を除去したものであり、かつ、節間が著しく長くないもの、パインアップルにあつては果皮及び果芯を除去した円筒状の果肉、びわにあつては果皮及び果核を除去したほぼ果肉とする。

・ 調理済み・半調理済み食品は使用しないこと。

・ 材料費は1食分600円以内とする。

(5) 調理上のルールについては以下のとおりとする。

・ 30分以内に5食分の調理・盛り付けができること。

※ 5食の内訳は次のとおりとする。

ワンプレート 3食(2食は審査用、1食は展示用)とする。

持ち運び 2食(1食は審査用、1食は展示用)とする。

・ 調理器具・食器・材料の準備、調味料の計量、白米の炊飯は制限時間外とする。

・ 調理操作(材料を洗う、切る、皮むきや加熱)は、制限時間内とする。

・ 使用可能な熱源は、次のとおりとする。

ア ガスコンロ 3口(規格・仕様:別記1のとおり)

イ ガスオーブン 1つ(規格・仕様:別記2のとおり)

※ 手軽な調理操作に変更したアイデアに使用可能な熱源には、電子レンジ(出力600W)及びオーブントースター(温度調節約80~230℃)を加える。

・ 器具の片付け及び洗い物は制限時間外とする。(補助員を各チーム1名配置する。)

・ 調理・盛り付け時間の延長は認めない。

・ 出汁・スープストック・湯をとる・乾物を戻すことは事前準備として行うことができる。

※ 第2次審査当日の事前準備時間については、30分間とする。

5 プレゼンテーション競技について(第2次審査対象チームのみ)

(1) プレゼンテーション競技の時間は6分間とする。

(2) プレゼンテーションでは、はじめに1分以内に学校紹介・自己紹介を口頭で行い、続けて、4分以内に、作品介绍及び中学3年生が調理することを想定した手軽な調理操作のアイデアの提案を口頭で行う。

(3) 審査員からの質疑に応答する。質疑応答の時間は1分間とする。

6 必要器具等の内容について（第2次審査対象チームのみ）

- (1) 第2次審査対象チームに、必要となる食材・調理器具・食器等の事前調査をする。会場で用意できる物品のリストは後日提示する。リストに記載されていないものは、各チームで用意すること。
- (2) 調味料は基本的なものは用意する。それ以外の特殊なものは、各チームで用意すること。

7 審査方法

- (1) 第1次審査 全応募作品の中から、審査基準に基づき書類審査を行い、上位6チーム選出する。
- (2) 第2次審査 会場で作品紹介・実技調理・試食を審査し、入賞者を決定する。
- (3) 審査基準

項目	内容
アイデア・オリジナリティ	テーマに則しており、料理及び持ち運びの創意工夫がみられるか。
地域性	各都道府県の郷土の特産物、郷土の良さが十分に生かされているか。
おいしさ	味・彩り・食材の組み合わせがよいか。
栄養	対象者に適した内容であり、栄養バランスがとれているか。
汎用性・普及性	手軽に調理でき、朝食摂取率向上につながるような工夫がされているか。
作業態度	材料の使い方に無駄がない。効率よく作業し、時間内に作り終えたか。
衛生・安全	調理作業が衛生的かつ安全であるか。
作品紹介	コンテストの趣旨に基づいた内容が、時間内に紹介されているか。

別記1

- 品名（メーカー） 両面焼きグリル付3口ガスビルトインコンロ（リンナイ）
- 型式 RHS71W16ALR
- ガス消費量

個別ガス消費量			単位：kW	
強火力バーナー	標準バーナー	小バーナー	グリル	
			グリル部	アフターバーナー部
4.88	2.77	1.19	2.35	
			1.76	0.59

※1kW=860kcal/h

別記2

- 品名（メーカー） ビルトインオープン・コンベック（リンナイ）
- 型式 RSR-S51C
- ガス消費量 4.34kW