



## 3キリクッキング企画

### 「京都光華女子大学『エコクッキング ～ 大根1本使いきれ ～』コンテスト」 及び「親子対象！ 3キリクッキング講座」の開催

京都市では、家庭ごみの約4割を占める生ごみの減量に向けて、食材を使い切る「使いキリ」、食べ残しをしない「食ベキリ」、ごみとして出す前に水を切る「水キリ」、これらの3つの「キリ」に取り組む「生ごみ3キリ運動」を推進しています。

このたび、取組の一環として、

①京都光華女子大学の学生チームが冬の食材の代表格・大根を使って、ごみの出ない美味しい料理を競う『エコクッキング ～大根1本使いきれ!～』コンテスト

②春休みに、親子が3キリを学びながら料理に取り組む『3キリクッキング講座』  
を開催しますので、お知らせします。

「エコクッキング ～大根1本使いきれ!～」コンテストは現在募集中、「親子対象！ 3キリクッキング講座」は、平成29年3月1日(水)から参加者を募集します。

#### 1 『エコクッキング ～大根1本使いきれ!～』コンテスト



##### (1) 概要

京都光華女子大学の学生・教職員チームと地域の一般参加チームによる、冬の食材の代表格・大根1本をまるごと使った2品以上の料理を競うコンテスト。

料理から出るごみ量が少なく、美味しい大根料理を提供したチームが優勝！

##### (2) 日時

平成29年2月7日(火) 午前10時～午後3時(予定)

##### (3) 場所

京都光華女子大学 6号館1階 第2食物実習室

##### (4) 食材

大根まるごと1本、調味料、その他

##### (5) お申込み方法 【締切：平成29年2月3日(金) 必着】

京都光華女子大学のホームページから、募集要項をダウンロードしていただき、所定の応募用紙(別紙)に御記入の上、直接、健康栄養学科コモンズ(5号館1階)に御提出ください。メールでの応募の場合は、応募用紙を健康栄養学科の桑島 rk029@mail.koka.ac.jp までお送りください(応募多数の場合は抽選)。

##### (6) お問い合わせ

京都光華女子大学 健康栄養学科 桑島 rk029@mail.koka.ac.jp

## 2 親子対象！ 3キリクッキング講座

### (1) 概要

料理研究家である力石さち先生<sup>ちからいし</sup>【参考1】を講師にお招きし、「食べキリ」を伝える食育をテーマに、「3キリ」を学びながら、親子で料理を楽しんでいただくクッキング講座。

### (2) 日時

平成29年3月25日(土) 午前10時30分～午後2時30分

### (3) 場所

京都市男女共同参画センター ウィングス京都 2F 調理コーナー

地下鉄烏丸御池駅(5番出口)又は地下鉄四条駅・阪急烏丸駅(20番出口)下車  
徒歩約5分

### (4) 対象

小学生(4年生～6年生)とその保護者

※ 対象学年であれば、兄弟姉妹の応募可

※ 同伴する保護者は1名

### (5) 料理メニュー

- ・ 鶏の唐揚げ南蛮酢風
- ・ あさりと春野菜の蒸し煮
- ・ よもぎ団子の小豆餡ときな粉がけ

### (6) 参加費

1組2名 1,000円

(当日、お支払いいただきます。)

### (7) 定員

10組(先着順)

### (8) お申し込み期間

平成29年3月1日(水)～3月20日(月・祝)

### (9) お申し込み方法

#### ○ ホームページ「生ごみスッキリ情報館」から

ホームページ「生ごみスッキリ情報館」の3キリクッキング申し込みフォームのページにアクセスし、定型のフォーマットに入力してください。

URL : <http://www.sukkiri-kyoto.com/>

生ごみスッキリ情報館

検索

#### ○ その他

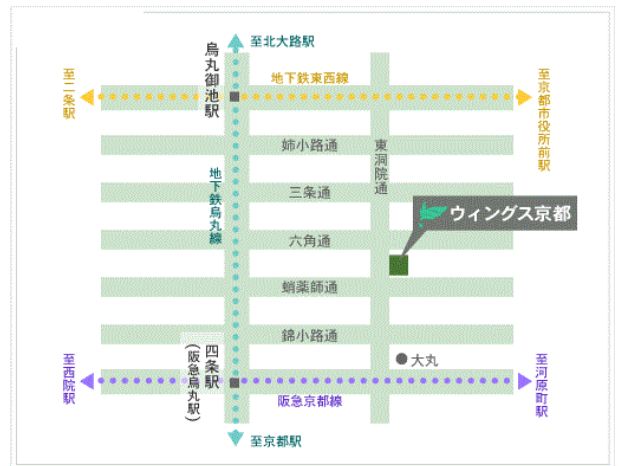
郵便番号・住所、保護者の氏名、児童の氏名・学年、電話番号を次の御連絡先まで。

メールで応募する場合、必要事項を記載の上、タイトルを「親子対象！3キリクッキング講座」として送信してください。

FAX : 075 - 231 - 4677

Mail : [info@sukkiri-kyoto.com](mailto:info@sukkiri-kyoto.com)

お問い合わせは、株式会社関広 担当 / 三谷 TEL 075-212-5221 まで。

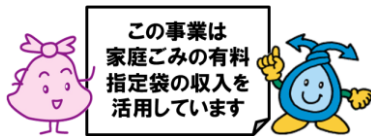


【参考1】 料理研究家 <sup>ちからいし</sup> カ石さち先生のプロフィール

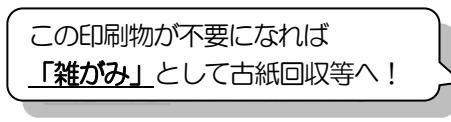


青森県出身。海沿いの町に生まれ、漁師の生活になじみを持つ。移り住んだ京都では、主婦が料理で鮮魚を扱う機会が少ないことに気がつき、鮮魚を取り入れた料理教室を自主的に始める。

15年間で約1,000回の講習を開催。現在は、台所からごみを出さない、地球と身体に優しい料理を提唱し、行政や教育の現場で活躍中。魚塾主宰。京エコロジーセンター・エコクッキング講師。



この事業は  
家庭ごみの有料  
指定袋の収入を  
活用しています



この印刷物が不要になれば  
「雑がみ」として古紙回収等へ！

# 「エコクッキング～大根まるごと一本使いきれ！～」 応募用紙

## ●応募されるチーム

チーム名	所属

## ●応募する料理

料理のタイトル（ユニークな愛称を付けてください）	品数
	品 (2品以上)
料理のアピールポイント（エコの観点から）	
料理の完成図（写真またはイラスト。各料理の名前やコメントも入れてください）	

## ●チームのメンバー・連絡先

メンバー全員の所属と氏名（代表者に○）	
代表者連絡先	
メールアドレス	電話番号

**応募先** 上記項目を記入の上、京都光華女子大学健康栄養学科コモンズ（5号館1F）の所定の箱に直接お入れください。  
メールにて応募の場合は、この応募用紙を健康栄養学科の桑島 rk029@mail.koka.ac.jp までお送りください。