



災害時に活かす

おいしい
ごはん

アレンジレシピ 募集



生きるために必要な「食」。
いざという時に備える防災食や備蓄食品を使ったアレンジレシピを募集します。災害への備えやそのアイデアを多くの人とシェアしませんか（コンテストではありません）。

- 応募いただいたレシピは10月1日（火）～10月6日（日）、2階展示ホールに展示します。
- 10月6日（日）開催、菊池晋作シェフ（深川中華 Shin）によるイベントに無料招待いたします。

※1応募につき1名



江東区総合区民センター

TEL 03-3637-2261 FAX 03-3683-0507

〒136-0072 東京都江東区大島4-5-1

休館日 第2・第4月曜日（但し、祝日にあたる場合は開館）、年末年始（12/29～1/3）

URL <https://www.kcf.or.jp/sogo/>

〈アクセス〉

- 地下鉄…都営新宿線・西大島駅（A4出口徒歩1分）
- 都バス…西大島駅前（下車）
 - （都07）錦糸町駅～門前仲町
 - （錦28）錦糸町駅～東大島駅
 - （亀29）亀戸駅～なぎさニュータウン
 - （亀23）亀戸駅～江東高齢者医療センター
- JR…亀戸駅下車（徒歩15分）
 - （亀24）亀戸駅～葛西橋
 - （草24）東大島駅～浅草寿町
 - （両28）両国駅～葛西橋



公益財団法人
江東区文化コミュニティ財団
ことうらおい、地域にきむい。
Koto City Culture and Community Foundation

主催 公益財団法人 江東区文化コミュニティ財団 江東区総合区民センター
協力 江東区総務部危機管理室防災課
マルハニチロ株式会社・尾西食品株式会社

応募
締切

2024年
9月20日 必着

お申込み方法
詳細はこちら



災害時に活かす 「おいしいごはん」 アレンジレシピ募集要項

1. 募集内容

長期保存食や備蓄食品を使ったアレンジレシピ。

2. 応募資格

「防災食」「災害食」に関心のある方はどなたでも。

3. 応募条件

オリジナルレシピ

◎常温で保存できる長期保存食、もしくは備蓄食材を使用していること。

例) アルファ米・クラッカー・粉類・穀類・乾物・乾麺・缶詰・インスタント食品など

◎災害後、ライフライン（電気・ガス・水道）が止まっていることを想定し、水はペットボトル、備蓄飲料水、カセットコンロのみ使用可。

◎調理方法が簡単で日頃からスーパー等で購入できる材料を使用していること。

◎レシピは2名分を想定して作成すること。

4. 応募期間

2024年8月10日（土）～9月20日（金）

5. 応募方法

①応募用紙に必要事項を記入の上、完成した料理の写真1点を添付。

【しめきり】 総合区民センター

窓口 9月20日（金）、郵送は当日消印有効

②ホームページより入力フォーマットをダウンロード。必要事項を入力の上、写真1点を添付し下記メールアドレスに送信。

メールアドレス：kumin-recipe@kcf.or.jp

※写真データはjpegで1.5MB程度

【しめきり】

メール 9月20日（金）



6. 展示・イベント無料招待

◎応募いただいたレシピは10月1日（火）～10月6日（日）、2階展示ホールに展示します。

◎10月6日（日）開催、菊池晋作シェフ（深川中華 Shin）によるイベントに無料招待いたします。

※1応募につき1名

7. その他諸注意

①コンテストではありません。

②応募書類、及び写真は返却しません。

③応募されたレシピ・写真の著作権は主催者に帰属するものとし、印刷物、ホームページなどに二次使用することがあります。

④いただいた個人情報には本事業に関わることにのみ使用いたします。

災害時に活かす「おいしいごはん」 アレンジレシピ募集

応募用紙

応募
締切

2024年9月20日（金）必着

応募作品名

写真貼付欄



料理の説明・アピールポイント・調理のポイントなど

材料・分量（2人前）

調理方法

（キリトリ）

予告

「深川 中華 Shin」菊池晋作氏による、「防災食の試食」「ローリングストックを使ったレシピのデモンストレーション」等を行います。また、2階展示ホールで、応募レシピと防災に関するグッズ等を展示します。

デモンストレーションとお話

日時：2024年10月6日（日）13:30 開始

会場：江東区総合区民センター レクホール

講師：菊池晋作（深川 中華 Shin）

参加費：300円



菊池晋作（深川 中華 Shin）

9/10（火）
9:00～受付開始
先着順 100名

入場
無料

展 示

期間：2024年10月1日（火）→10月6日（日）9:00-21:00 ※最終日は15:00まで

会場：江東区総合区民センター 2階展示ホール

協力：江東区総務部危機管理室防災課・マルハニチロ株式会社・尾西食品株式会社



※開催内容はやむを得ない事情により、変更になる可能性があります。ご応募について、お気軽にご相談・お問い合わせください。

お問合せ 江東区総合区民センター TEL 03-3637-2261 FAX 03-3683-0507

〒136-0072 東京都江東区大島4-5-1 休館日 第2・第4月曜日（但し、祝日にあたる場合は開館） URL <https://www.kcf.or.jp/sogo/>

フリガナ

グループ名(人数)

年齢

氏名

(代表者) グループで応募の場合は、代表者をご記入ください。

住所

TEL

FAX

メールアドレス