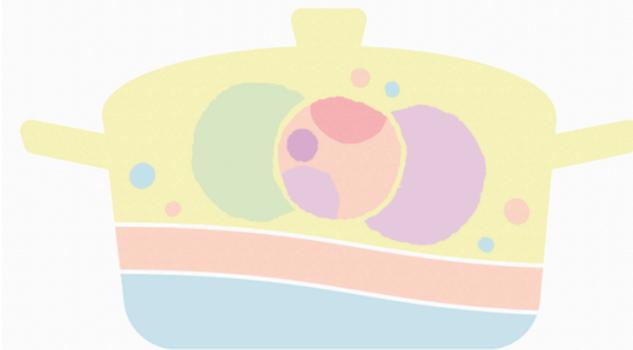


「重ね煮のある暮らしを日本中へ」

# 重ね煮コンテスト 2025



一般社団法人  
日本重ね煮協会  
Japan Kasaneni Association

# 本日の内容

## 重ね煮コンテスト2025

- 0、はじめに
- 1、コンテストの趣旨
- 2、スケジュール
- 3、受賞について
- 4、エントリーから予選、本選まで
- 5、質問タイム

KASANE

日本重ね煮協会とは

CONTEST

2025

# 協会理念

重ね煮を当たり前、  
日本中の台所を「家庭の薬箱」に。

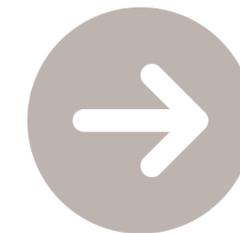
重ね煮を通じて、「人、社会、自然との調和」を掲げています。

KASANENI

# 重ね煮を知ってもらう活動

CONTEST

「重ね煮を当たり前」を実現するため  
重ね煮を知ってもらう行動を行なっています。



2025

# メディア出演をしながら 重ね煮の魅力や可能性を伝えております！



神奈川新聞「イマカナ」掲載



読売新聞「暮らし本」コーナー



「週刊朝日」  
コロナに負けない体づくりコーナー掲載



「月刊クーヨン」  
かぞくが元気になる「重ね煮時短術」  
6P特集掲載



## その他

- 食べ方専門サイト「たべぶろ」(日本食糧新聞社) コラム、レシピ提供
- WEBマガジン「オトナサローネ」記事掲載
- 東京ガスWEBサイト「うちコト」記事提供

# 各地でイベントをしながら 重ね煮の素晴らしさを伝えております！



2022.9.15 名古屋重ね煮ワークショップ



2022.9.22 仙台重ね煮ワークショップ



2022.9.28 大阪重ね煮ワークショップ



2022.10.3 岡山重ね煮ワークショップ



2022.10.17 福岡重ね煮ワークショップ



2022.10.24 札幌重ね煮ワークショップ

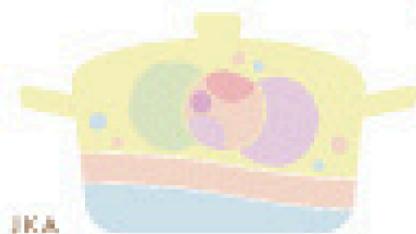


2022.10.31 横浜重ね煮ワークショップ



2024年10月  
都内企業で「女性の健康と食について。重ね煮セミナー」を開催いたしました。

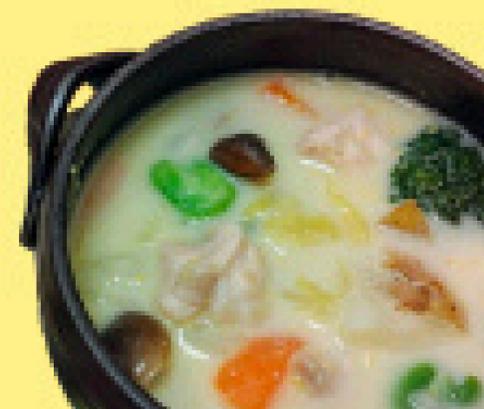
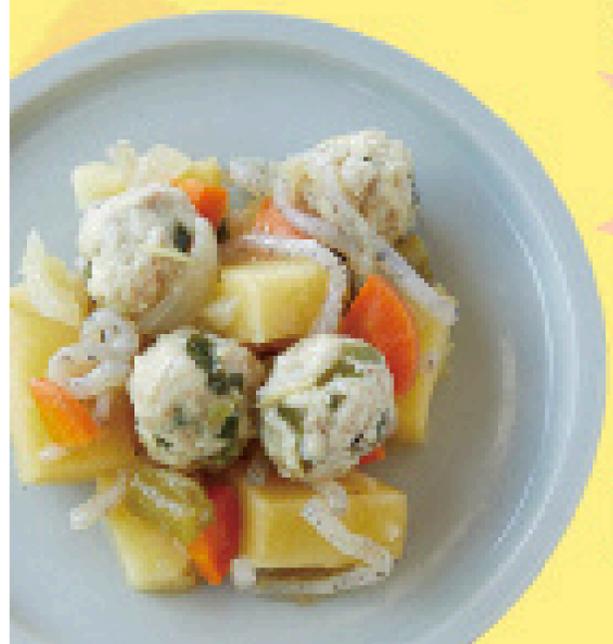
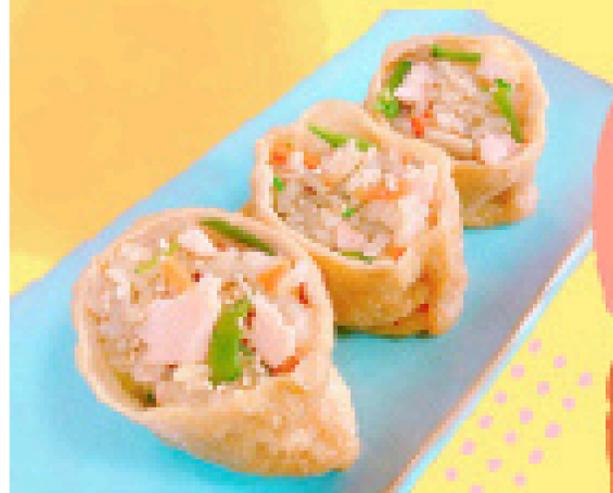
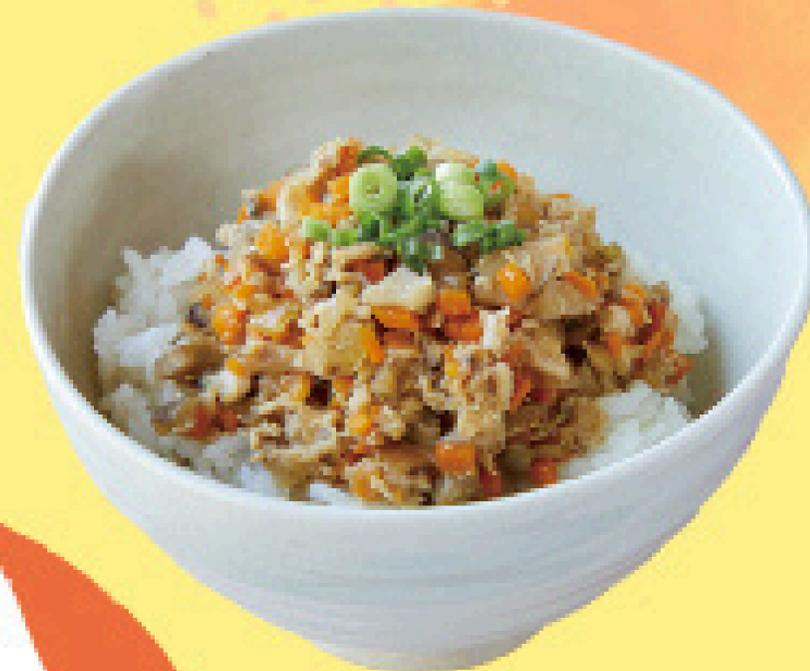
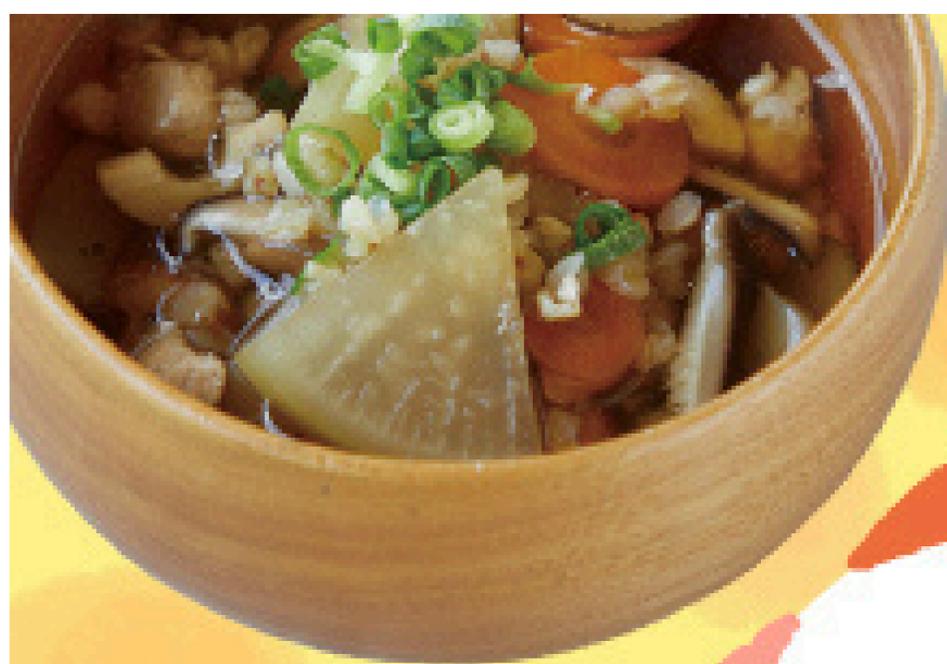




# 重ね煮 コンテスト — 2025 —

切って・重ねて・煮るだけ

「重ね煮のある暮らしを日本中へ」が合言葉。



# 趣旨

「重ね煮のある暮らしを日本中へ」  
を合言葉に開催する重ね煮コンテスト。

おいしいは、味だけでなく心と合わさることで感じるもの。  
食材や季節など料理への想い、食べる人への想いが  
おいしいを作ります。おいしいから笑顔や幸せが広がります。

私たちが選んだ最もおいしい重ね煮を讃えつつ、  
重ね煮から生まれる豊かな未来を共有します。

重ね煮コンテストを通して、重ね煮を知ってもらうきっかけ、  
重ね煮の多様性、魅力の認知、重ね煮の地域への浸透、  
重ね煮の可能性をさらに広げることを目指します。

# 重ね煮コンテスト2024の様子

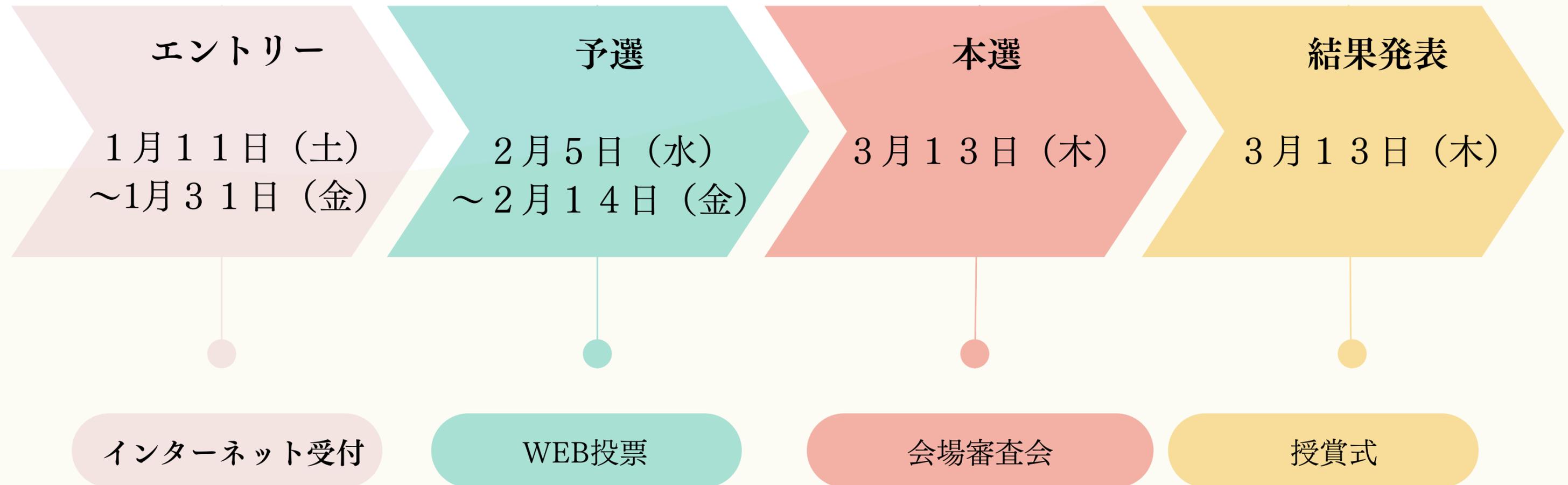
2024年3月18日に開催

50作品がエントリー  
本選出場は20作品でした。



# スケジュール

## 重ね煮コンテストの流れ



# スケジュール

## 結果発表と授賞式

---



# 結果発表 ・ 授賞式

## 3月13日（木）

重ね煮コンテスト本選会場にて  
神奈川県横浜市

※スケジュールが変更となった場合は  
メールマガジン、協会HP、Facebookよりご案内致します。

# 受賞枠



■各部門から

最高金賞  
金賞

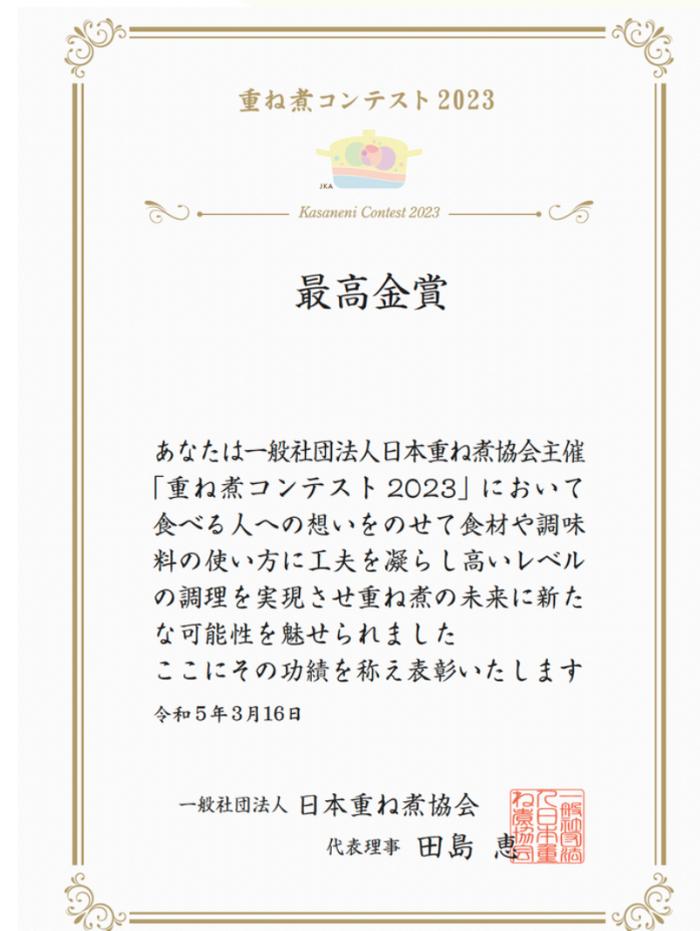
■全体から

特別賞

# 受賞副賞

賞状を贈呈します。

ご希望の方に  
お名前入りクリスタルトロフィーを  
後日お届けします。  
(有料となります)



写真はイメージです。

# 受賞効果

## 01 日本重ね煮協会公式HPにて受賞結果掲載（授賞式後）



02

# 日本重ね煮協会 facebookページ掲載 (重ね煮コンテスト開催中から)



日本重ね煮協会

Contact Us ええやん! 検索するで



03 メルマガ会員7400名にメルマガで紹介 (受賞後)



# 最高金賞受賞作品は2026年重ね煮カレンダーにてご紹介

Japan Kasaneni Association



重ね煮コンテスト2024 スープ部門 最高金賞  
平家の落人そば米汁

鶏むね肉……100g×ひと口大  
ちくわ……60g×食べやすい大きき  
ごぼう……15g×薄切り  
人参……15g×いちじょう切り  
椎茸……50g×食べやすい大きき  
大根……50g×いちじょう切り  
干しいたけ……2枚×水で戻して千切り  
こんにゃく……40g×色紙切り

そば米……  
（たっぷりの水で煮でてぎ  
煮干しとし  
しょうゆ……  
みりん……  
ねぎ……

作り方  
1. 鍋に図のように材料  
煮干しだしをひたひた  
加えたらフタをして中  
火にかける。  
2. 湯気が出たら弱火に  
野菜がやわらかくな  
るまで煮る。  
3. 残りだしを加えて、  
しょうゆ、みりん、味  
噌を加えて煮合わせる。  
4. そば米を入れてひと  
口盛りに盛り、ねぎを散



重ね煮コンテスト2024 鶏肉じゃが塩レ

鶏団子  
人参……  
玉ねぎ……200g×薄切り  
じゃがいも……500g×ひと口大  
レモンの皮……少々×みじん切り  
季節の薬物……30g×みじん切り  
こんにゃく……100g×食べやすい長き

※鶏団子  
鶏むね肉……200g  
生姜、季節の薬物、レモンの皮、塩、片栗粉少々と  
よく混ぜてひと口サイズに丸めておく

水………2カップ  
レモン果汁………レモン1個分  
塩………小さじ2

作り方  
1. 鶏団子を作っておく。  
2. 鍋に図のように材料を重ね、  
分量の水を加えたらフタをして  
中火にかける。  
3. 湯気が出たら弱火にして、  
野菜がやわらかくなるまで煮る。  
4. 塩とレモン汁を混ぜておいたものを  
鍋裏から加えて、煮合わせる。



重ね煮コンテスト2024 パンエリア部門 最高金賞  
野菜たっぷり鯖そぼろ丼と鯖汁

(作りやすい分量)  
みそ………大さじ1  
鯖………半身1切れ×スプーンで身を  
ほぐす  
れんこん……30g×全てみじん切り  
ごぼう……20g  
人参……50g  
玉ねぎ……10g  
生姜……ひとかけ  
干しいたけ……3枚  
（戻し汁）

水………1/2カップ しょうゆ……大さじ1と1/2  
（戻し汁を含む） ねぎ………小口切り  
みりん……大さじ1と1/2

※鯖汁  
・大根（節子木切り）……100g×120g・精入り出汁  
・しょうゆ（塩麹）……ひとつかみ・味噌

作り方  
1. フライパンに図のように材料を重ね、  
戻し汁を含む水1/2カップを加えたら  
フタをして中火にかける。  
2. 湯気が出てしばらくしたらフタを取り、  
鍋の底までほぐして再びフタをして火を  
弱め、野菜がやわらかくなるまで煮る。  
3. みりん、しょうゆを加えて煮含めて  
味を調えたら、少し火を強めて  
水気を飛ばす。  
4. ごはんの上に盛り付けて  
ねぎを散らす。



05

受賞ロゴデータを提供  
(永久的にご使用いただけます)

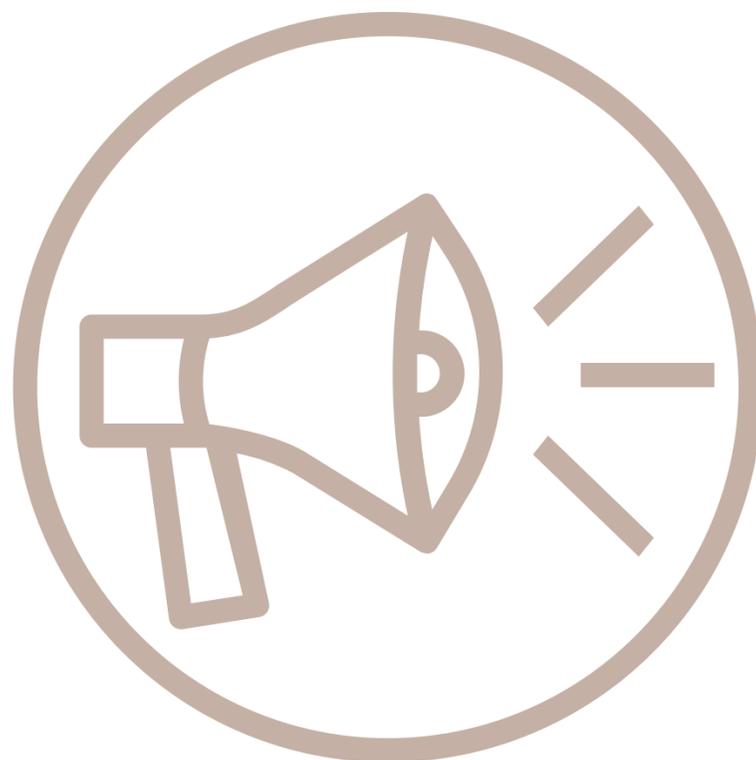


06

永久的に

「重ね煮コンテスト 最高金賞・金賞・特別賞」

とPRできます。



# 重ね煮コンテスト2025



① エントリー

KASANENI

CONTEST

2025

エントリー

1月11日(土)  
~1月31日(金)

インターネット受付

予選

2月5日(水)  
~2月14日(金)

WEB投票

本選

3月13日(木)

会場審査会

結果発表

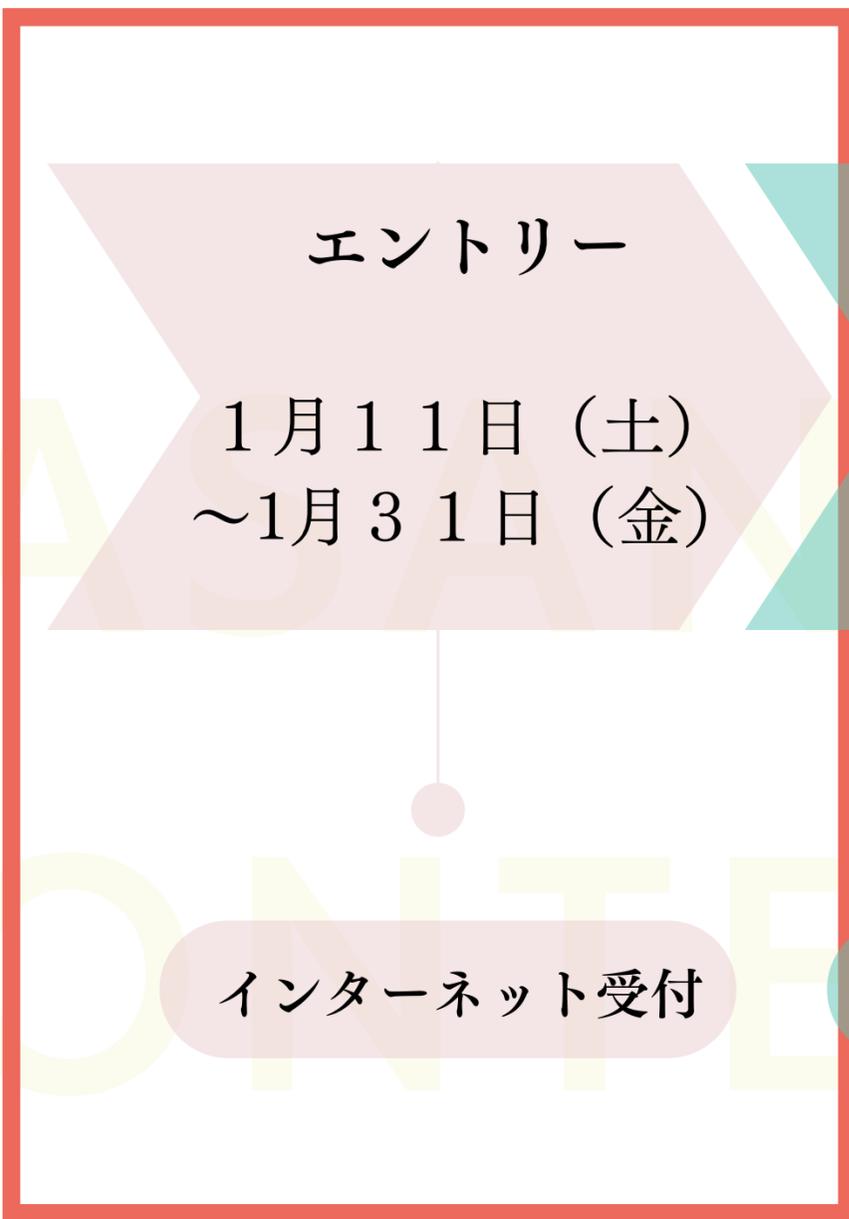
3月13日(木)

授賞式

2025

CONTEST

KANA



# ✓ エントリーの方法について

「重ね煮コンテスト2025」  
エントリーフォームに沿って  
必要事項を入力し、エントリーしてください。

こちらからエントリー

<https://forms.gle/hByAeykGgb71QHjp7>

エントリーフォーム

## 『重ね煮コンテスト2025』エントリーフォーム

1部門につき1エントリーをお願いします。

ファイルをアップロードしてこのフォームを送信すると、Google アカウントに関連付けられている名前、メールアドレス、および写真が記録されます

\* 必須の質問です

メール\*

返信に表示するメールアドレスとして [mequ.kasaneni@gmail.com](mailto:mequ.kasaneni@gmail.com) を記録する



重ね煮コンテスト2025

テーマ

「創造力で広がる重ね煮の世界」

KASANENI

CONTEST

2025



# エントリー必要項目（10項目）

①お名前（フルネーム）

②電話番号

・・・連絡が取りやすい電話、携帯もOK

③メールアドレス

・・・連絡が取れるメールアドレス

④住所

・・・都道府県から

⑤重ね煮経験

・・・重ね煮アカデミー生、  
メルマガ読者選択

⑥エントリー部門

⑦作品写真

⑧レシピ名

⑨食材

⑩エピソード

『重ね煮コンテスト2025』エントリーフォーム

1部門につき1エントリーをお願いします。

ファイルをアップロードしてこのフォームを送信すると、Google アカウントに関連付けられている名前、メールアドレス、および写真が記録されます

\*必須の質問です

メール\*

返信に表示するメールアドレスとして megu.kasaneni@gmail.com を記録する



## ⑥ エントリー部門 3つの部門から選択。

好きな部門でエントリーしてください。

複数部門のエントリーも可能です。(但し、作品は別とします。)

2つ以上の食材を組み合わせ、重ね煮で作ってください。

### 1) スープ部門

味噌汁、スープ、ポタージュなど

季節を感じるものや地元食材を使ったもの、予想外の組み合わせなど  
アイデア満載の重ね煮スープ

### 2) 煮物部門

和洋中は問いません。

季節を感じるものや地元食材を使ったもの、予想外の組み合わせなど  
アイデア満載の重ね煮

### 3) バラエティ部門

和え物、サラダ、ごはん、おやつなど自由

ひと手間かけたものや簡単にできるもの、

見た目が美しいものなどアイデアと工夫満載の重ね煮

## ⑦作品写真

jpeg

縦3横4の比率



## ⑧レシピ名

8種野菜の和チャウダー

## ⑨使用食材

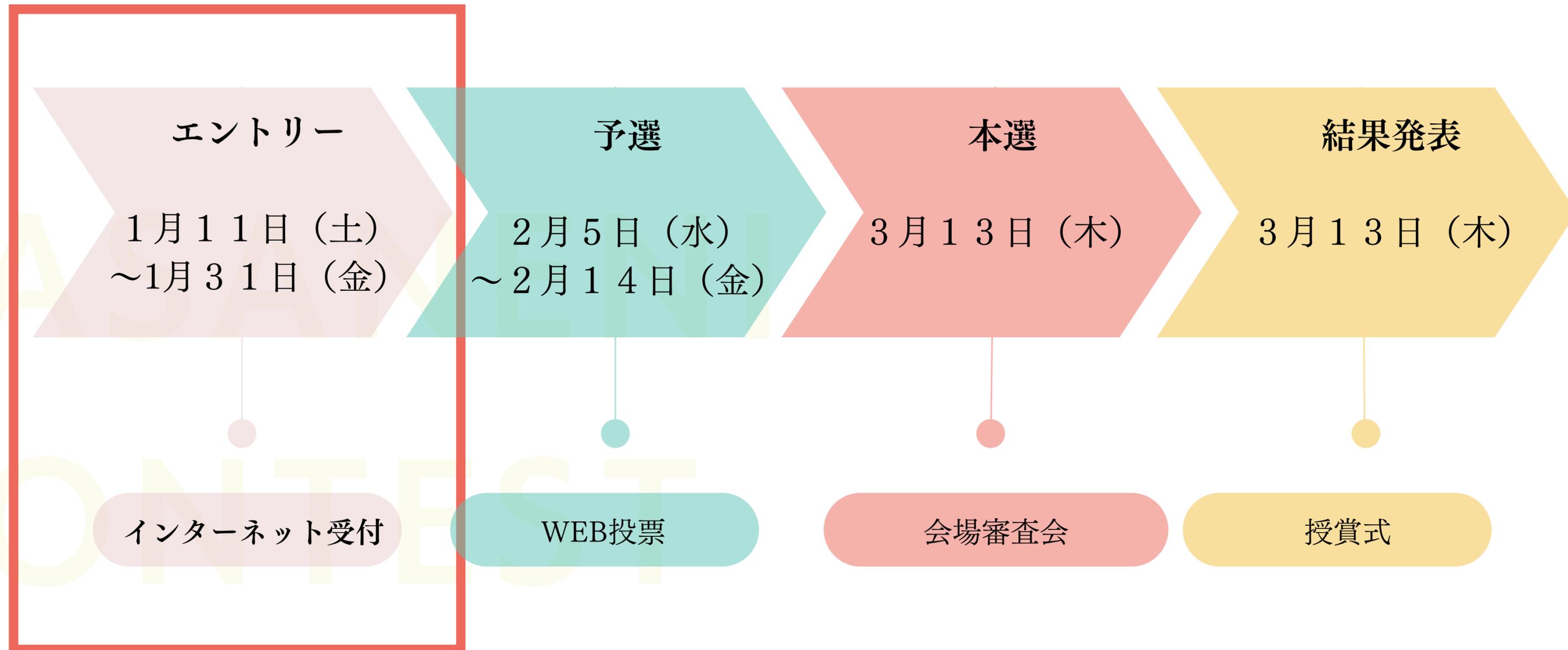
しめじ、キャベツ、大根、じゃがいも、白ネギ、人参、ごぼう、ブロッコリー、味噌豆乳、塩

## ⑩レシピ説明

チャウダーにバターやブイヨンは不要！  
味噌と食材で和を生み出し、  
8種類の野菜の甘みと旨みをぎゅっと引き出した  
チャウダースープ。味のポイントは味噌です。  
子どもたちの「おかわり！」が毎回聞ける  
我が家の定番メニューです。



エントリーは1月31日（金） 18時まで



2025

# 重ね煮コンテスト2025

② 予選

KASANE NI

COTEST

2025

## エントリー

1月11日(土)  
~1月31日(金)

インターネット受付

## 予選

2月5日(水)  
~2月14日(金)

WEB投票

## 本選

3月13日(木)

会場審査会

## 結果発表

3月13日(木)

授賞式

KANATA

CONTEST

2025

## ■WEB投票

重ね煮コンテストのオフィシャルサイトで予選投票のページを開設します。

「おいしい！」と心が動いた重ね煮に投票します。

WEB投票の開始と終了はメールとメールマガジンでご案内します。

## ■WEB投票のルール

- ネットを使える人であれば誰でも投票可能です  
→ メールアドレスの入力が必要（名前は必要ありません）  
  
※メールアドレスのみの場合は**1ポイント**の投票となります。  
※メールアドレスと名前をいただき、メルマガ登録の読者さんは  
**5ポイント**の投票となります。
- 1人が1部門につき1回のみ投票可能です。



予選投票期間に行うとおすすすめです。

お友達や知り合いなどにお声をかけて  
多くの方に投票をしてもらってください



※協会においても、ホームページやfacebookページ、  
メディアへのアピールなどを行なってPRしていきます。

## ■ 予選通過後の意思確認

◆WEB予選で得票数が多かった選ばれた「作品」に対して、  
メールで本選に進まれるかどうかのご確認をさせていただきます。

(予選終了7日以内)

※2月21日までは予選通過のご案内をメールにてお届け予定です。



## ■ 本選出場

①本選参加の申し込みフォームから入力をして登録をお願いします

②本選参加費は、**6,600円 (税込)** となります。

ご案内が届き次第お振込みをお願いします

※本選申込をされて参加費をお振込みされたところから、重ね煮コンテストの本選に正式参加とさせていただきます。

# 重ね煮コンテスト2025

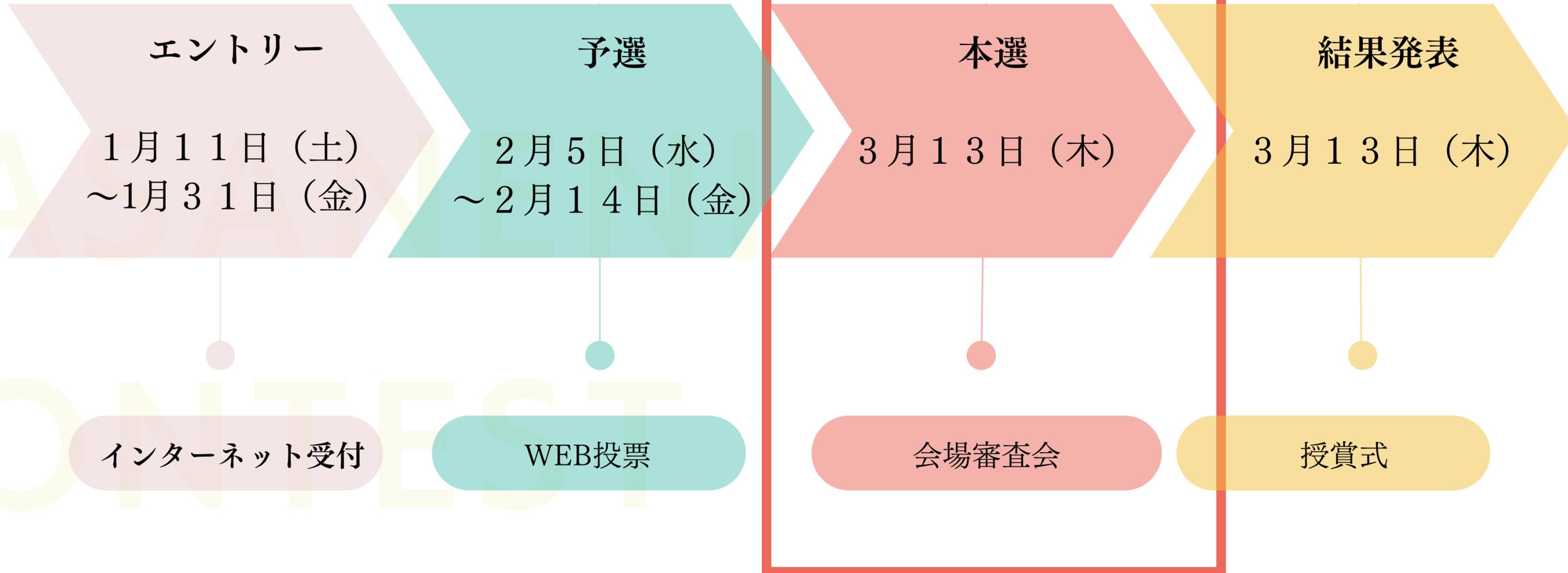
③ 本選

KASANEKI

CONTEST

2025

KANSAI  
CONTEST  
2025



# 重ね煮コンテスト2024 本選

✓ 日時：2025年3月13日（木） 11時開催予定

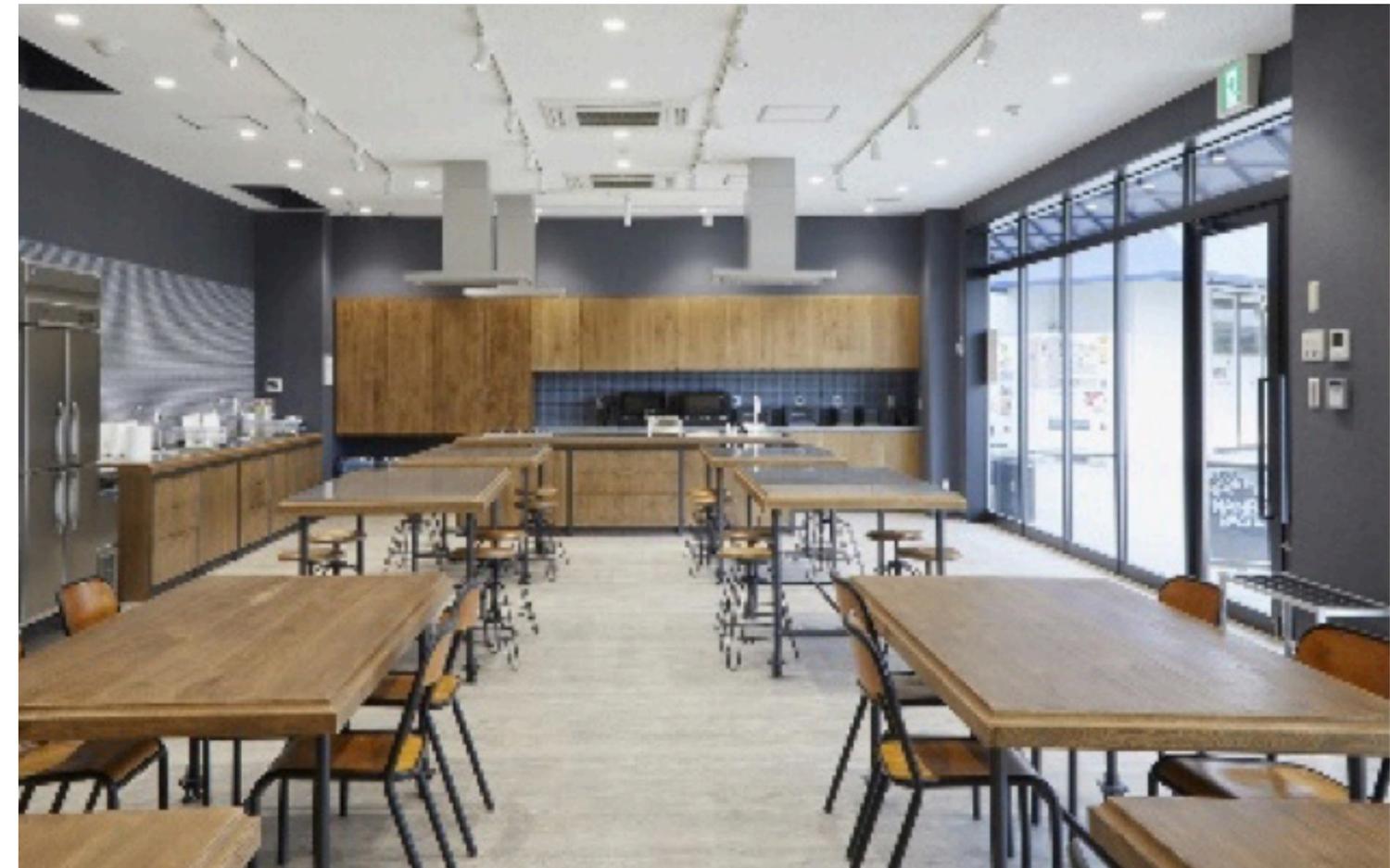
✓ 場所：NANBUBASE

神奈川県横浜市金沢区鳥浜町1-1  
ブランチ横浜南部市場  
045-374-5392

<https://yokohama-nanbubase.hashtags.biz/access>

アクセス：「横浜駅」より根岸線、シーサイドラインで32分  
「南部市場駅」下車すぐ

✓ 準備物：エントリー作品



※会場で調理したい方はご希望を聞いた上で別途調整いたします。

# 本選審査会の方法

---

本選参加者は、会場に作品を持参または作っていただき、会場の審査員が試食、「おいしい」と感動した重ね煮に投票します。

## 本選審査会のルール

---

- ・審査員は、5名ほどで行います。
- ・当日、本選出場作品を持参いただきます。
- ・審査員は、作品を試食のうえ、投票をします。
- ・審査会の後、各部門において投票数の多い順に「最高金賞」「金賞」最後に代表が選ぶ「特別賞」の3つを決定します。

# 重ね煮コンテスト2025

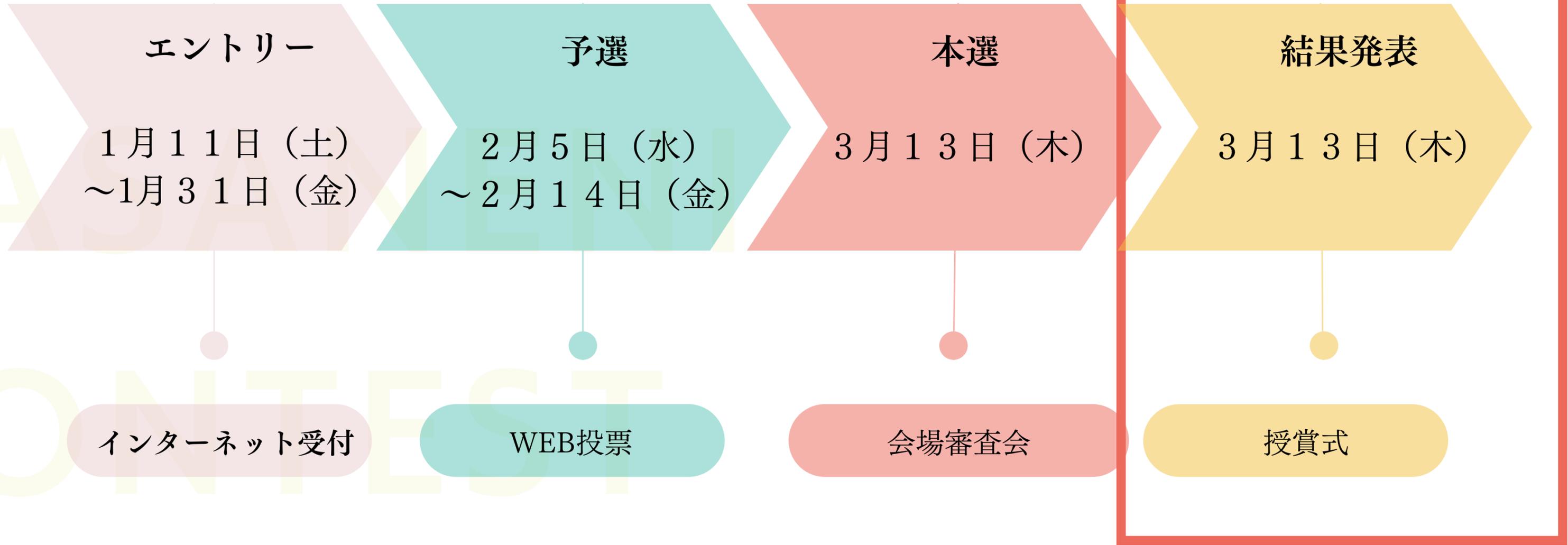
④ 表彰式

KASANEKI

CONTEST

2025

KANSAI  
CONTEST  
2025



# 重ね煮コンテスト2025 表彰式

日時：2025年3月13日（木）  
12時45分開催予定

場所：NANBUBASE

神奈川県横浜市金沢区鳥浜町1-1  
ブランチ横浜南部市場  
045-374-5392

<https://yokohama-nanbubase.hashtags.biz/access>



配布物：受賞者へ賞状 1枚、賞状用筒1本

5

日本重ね煮協会表彰式

日本重ね煮協会設立3年目に際し、

日本重ね煮協会協会員の  
表彰を行います。





よくいただくご質問



重ね煮初心者でも

エントリーできますか？



使ってはいけない食材は  
ありますか？



本選へすすむ秘訣は  
ありますか？



PLEASE

その他、

ご質問がありましたら

挙手、またはチャットへ入れてください。

*Thank you*

説明は以上となります。

おつき合いありがとうございました！

重ね煮を当たり前、  
日本中の台所を「家庭の薬箱」に。





## 重ね煮コンテスト2025

エントリー開始日はいつですか？

重ね煮コンテスト2025

1月11日 (土)

午前9時

エントリー開始

PLEASE

「重ね煮のある暮らしを日本中へ」

重ね煮コンテスト2025

へエントリーして

重ね煮の世界をより豊かに広げてください！