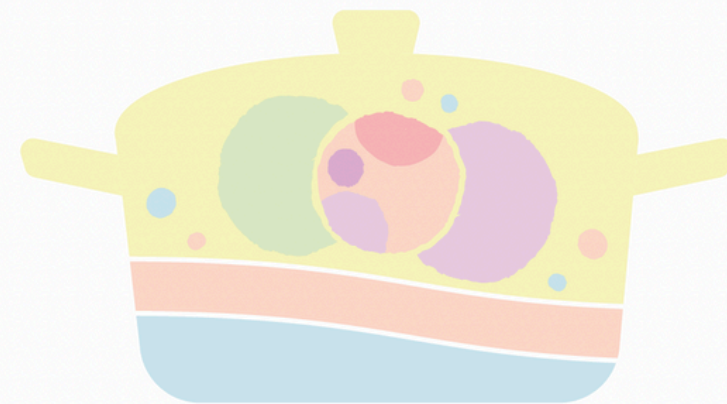


「重ね煮のある暮らしを日本中へ」

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。

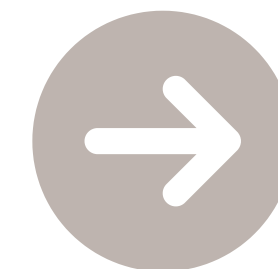
重ね煮を通じて、「人、社会、自然との調和」を掲げています。

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。

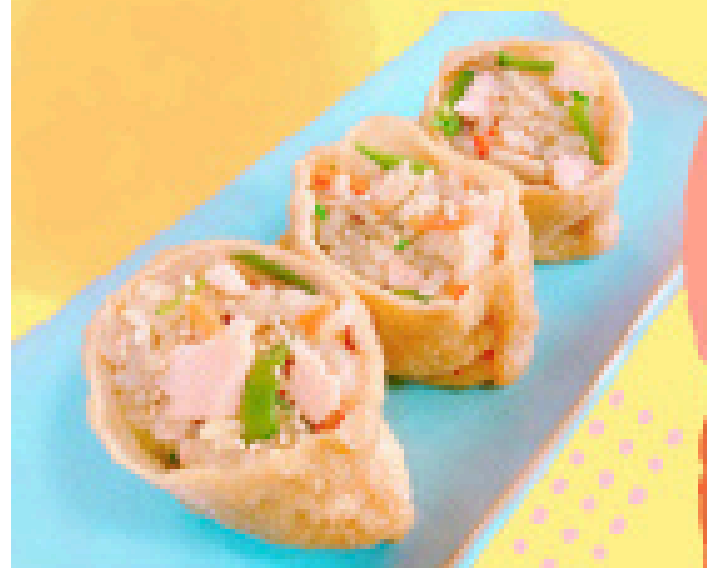
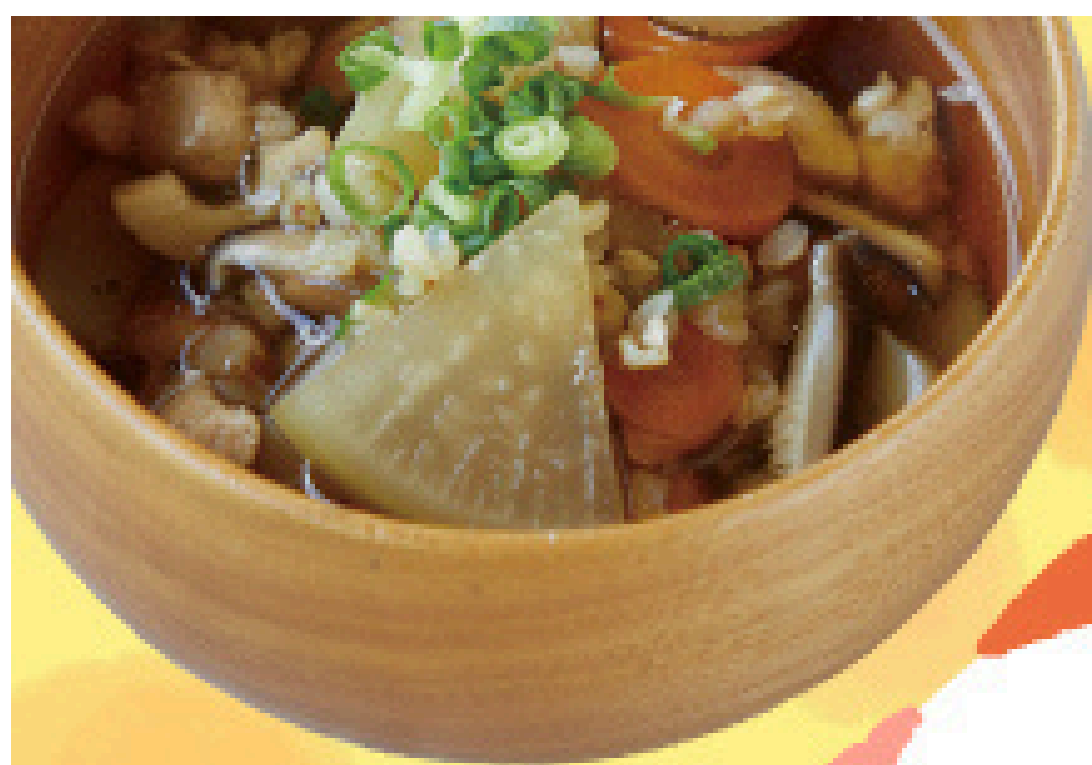




重ね煮 コンテスト — 2025 —

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

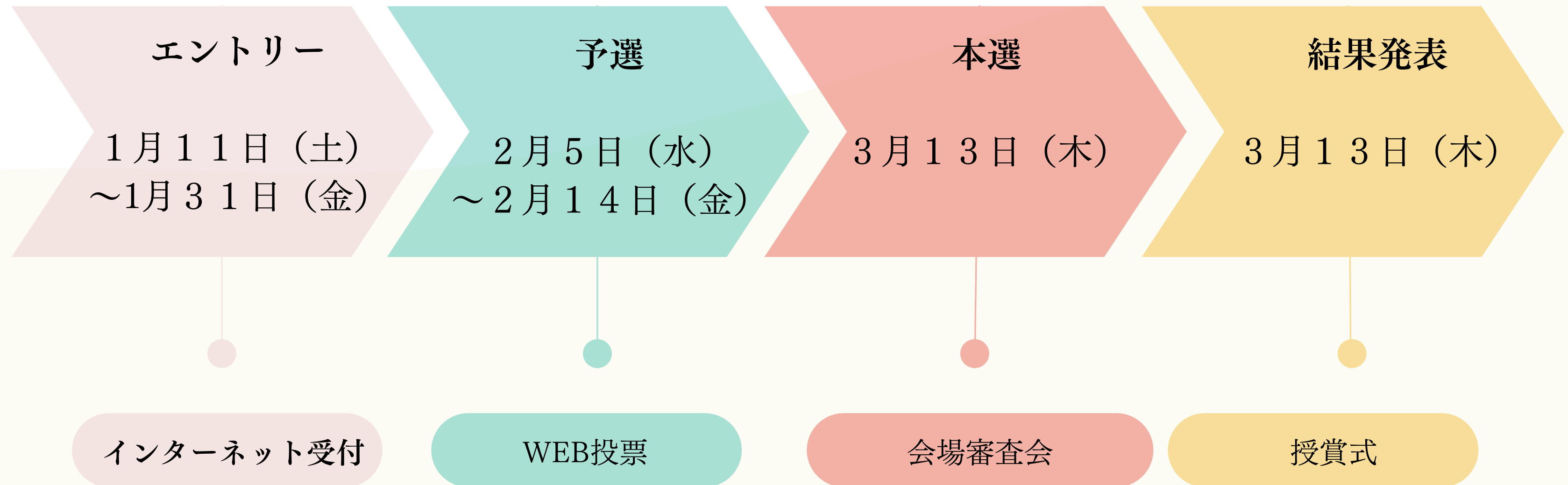
2024年3月18日に開催

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

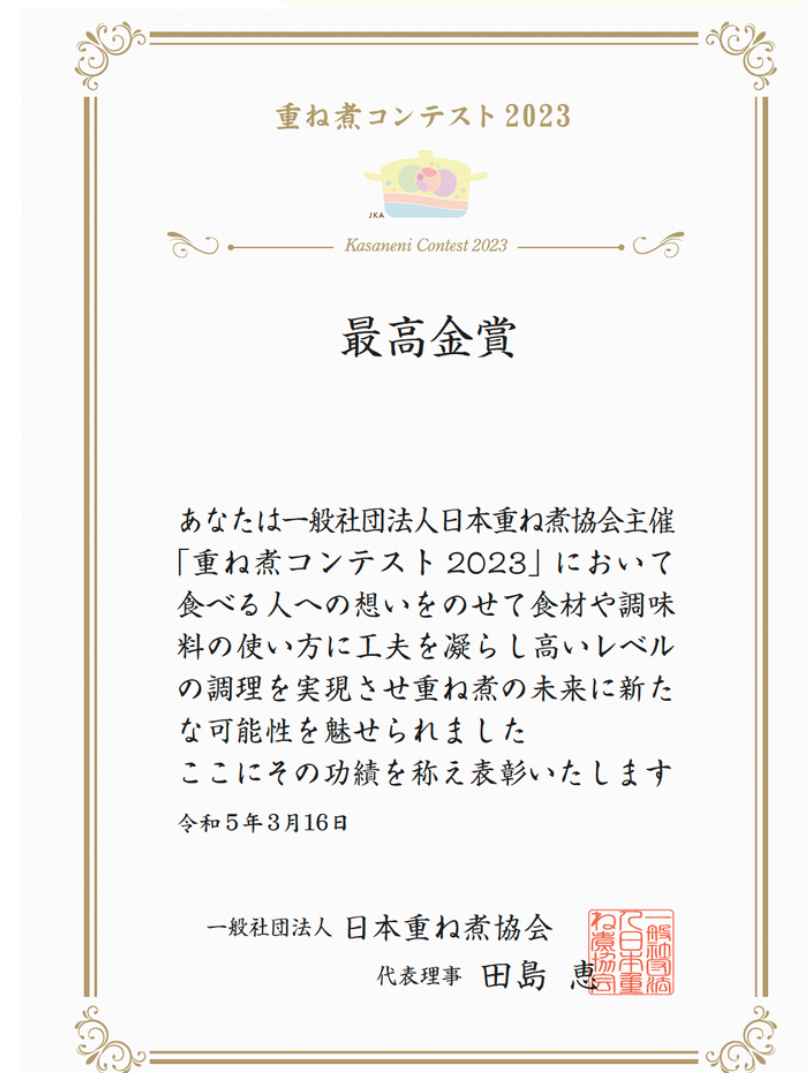
■全体から

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、ひと口大ちくね 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 1カップ (たっぷりの水で煮でてざるに上げて冷ましてしょうゆ、みりん、ねぎ)

作り方
1. 鍋に肉のように材料を重ね、乾燥したしいたけを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し、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、ねぎを加えて味を調える。
4. そば米を入れてひと鍋に盛り、ねぎを散らす。



重ね煮コンテスト2024 鶏肉じゃが
鶏肉じゃが

鶏団子 鶏むね肉 200g、人参 200g、薄切りじゃがいも 50g、ひと口大レモンの皮 少々、みじん切り季節の薬物 30g、みじん切り余こんにゃく 100g、食べやすい長さ

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. 鍋に肉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)、みりん 大さじ1と1/2、ねぎ 小口切り

作り方
1. フライパンに肉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. 湯気が出で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)

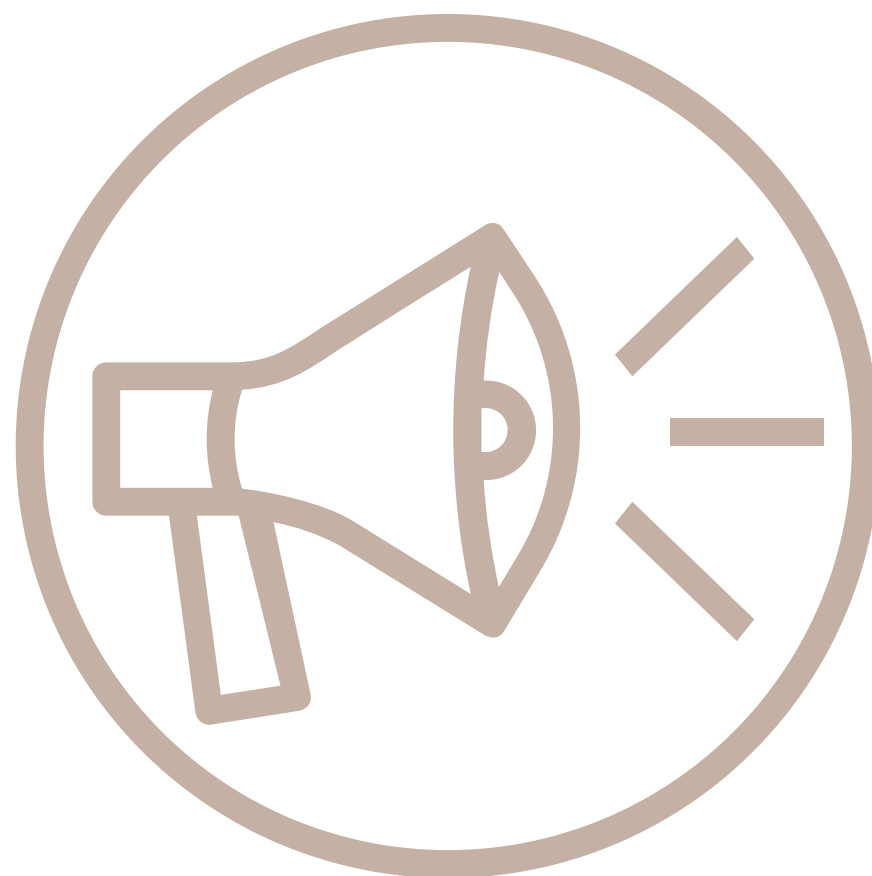


06

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



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

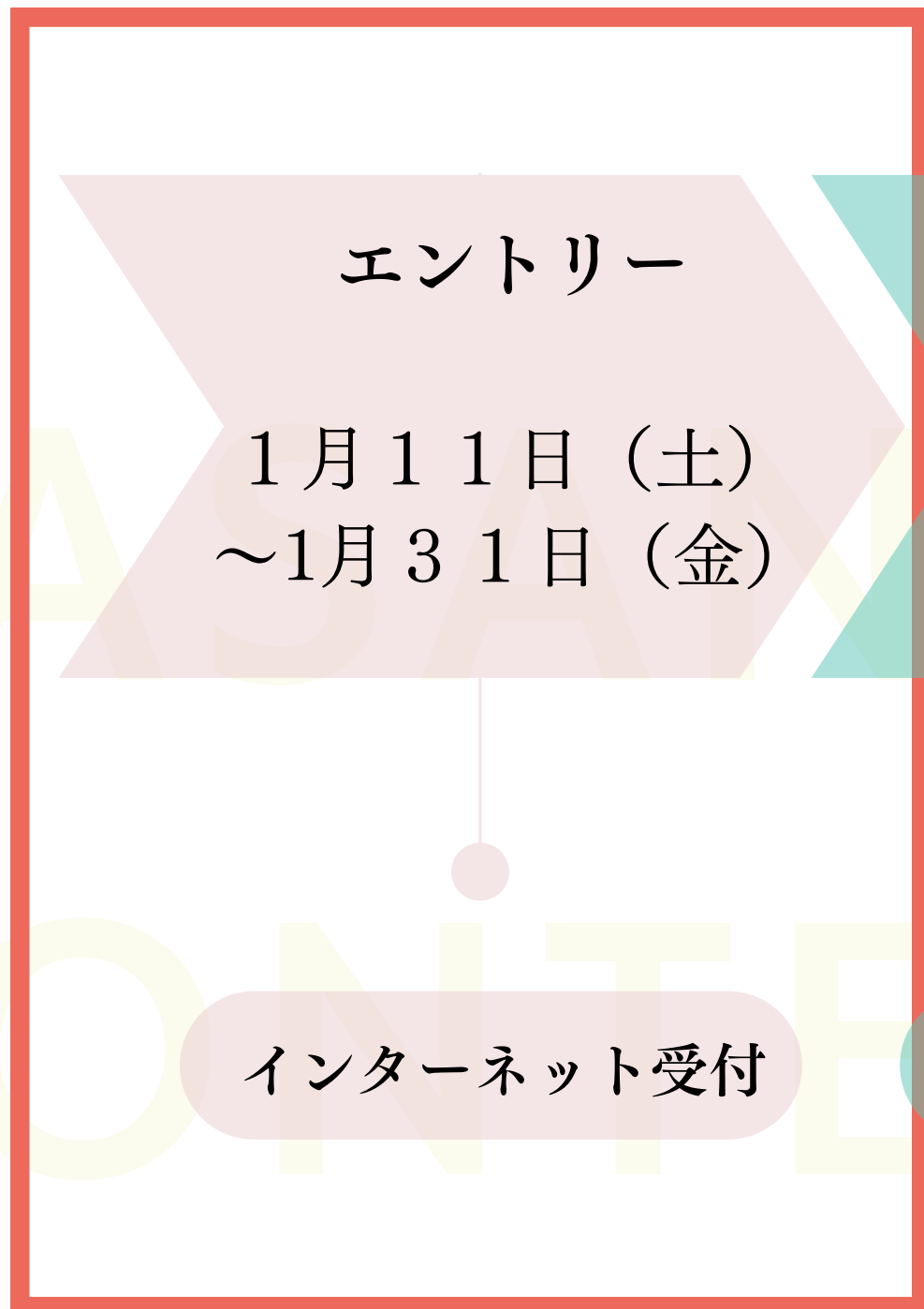
3月13日(木)

授賞式

2025

CONTEST

KAWA



✓ 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 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

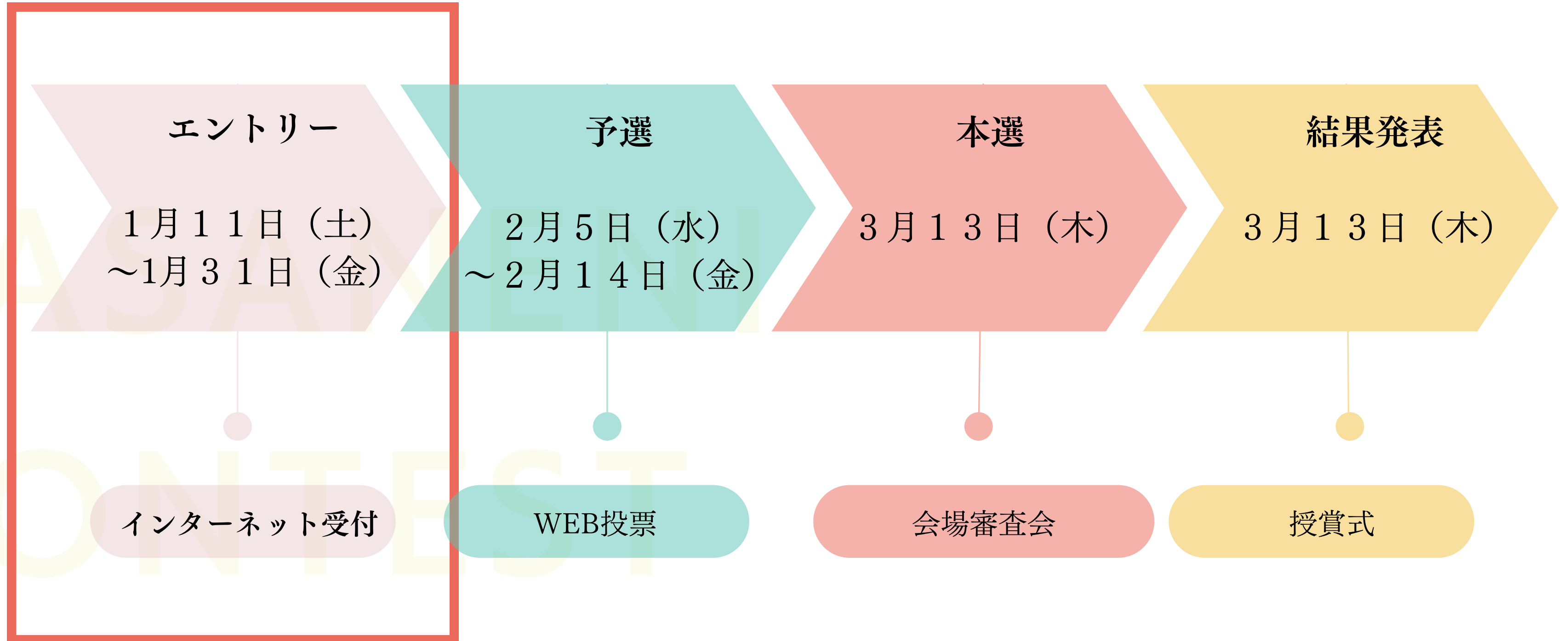
しめじ、キャベツ、大根、じゃがいも、
白ネギ、人参、ごぼう、ブロッコリー、味噌
豆乳、塩

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

KASANEKI

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りめです。

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

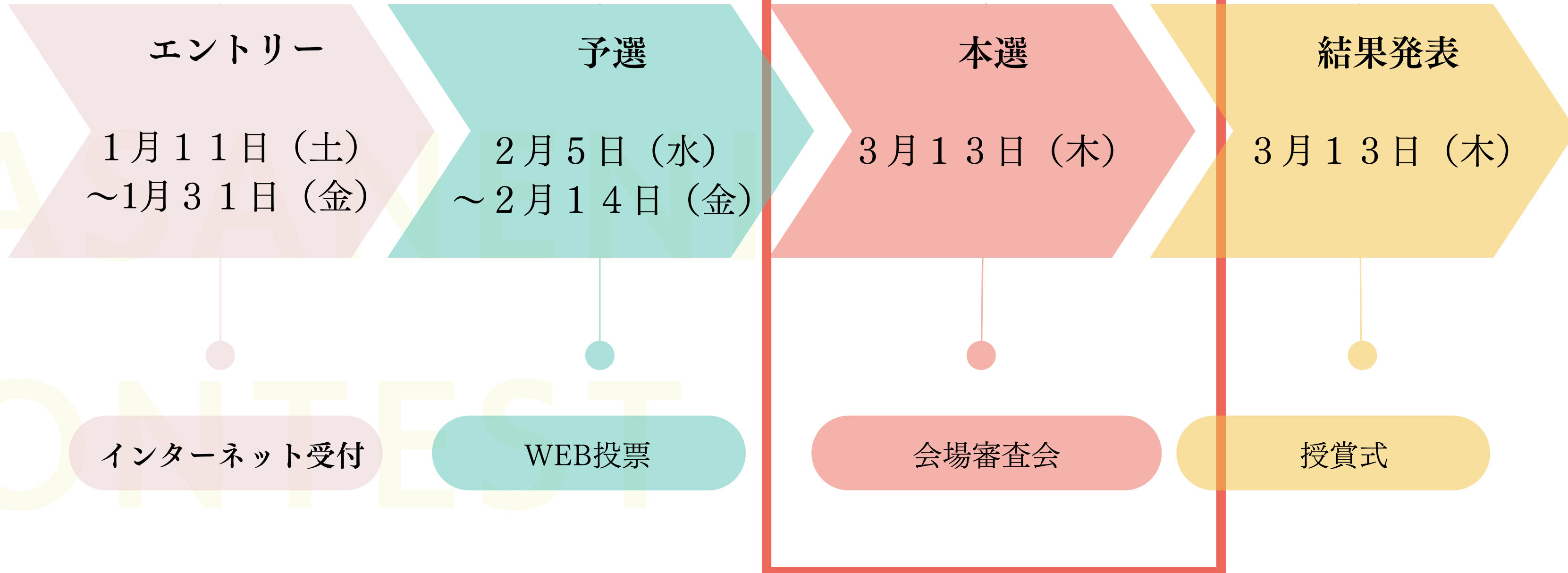
③ 本選

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

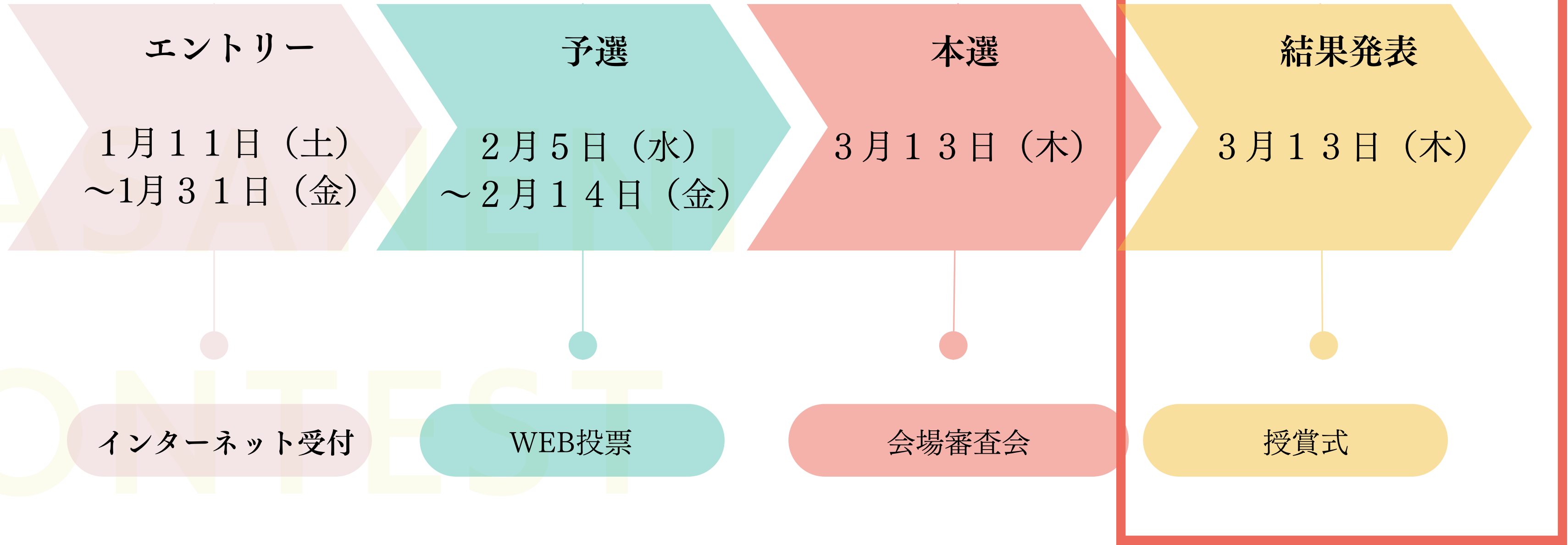
④ 表彰式

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！