

# 地産地消料理コンテスト金賞

## ふわトロ卵のあんかけおにぎり・ガパオ風ねぎ味噌にぎり



### 材料 (2 個分)

ごはん……100g	ごはん……100g
塩……少々	海苔……1/20 枚
ごま油……少々	ごぼう……5g
醤油……少々	合挽き肉…25g
にんじん…5 g	ねぎ……5 g
小松菜……5 g	生姜……チューブ0.25 cm
卵………1/2 個	にんにく…チューブ0.25 cm
ねぎ………5 g	☆赤味噌…小さじ 1/2
水………200 cc	☆豆板醤…少々
☆酒………小さじ 1/2	☆砂糖……小さじ 1/2
☆みりん…小さじ 1	☆酒………小さじ 1/2
☆醤油……小さじ 1	☆みりん…小さじ 1/2
☆だし……大さじ 1/2	☆醤油……小さじ 1/4
	うずら卵…2 個
	大葉………1 枚 刻みねぎ



### 作り方

ふわトロ卵のあんかけおにぎりの

- ① ごま油を塗ったアルミホイルをトースターに敷いて塩おにぎりを焼く。
- ② 焦げ目がついたらハケで醤油を塗って両面をこんがり焼く
- ③ 鍋に水と人参を入れ煮立ったら小松菜を入れる。
- ④ ☆の調味料を③に入れる。
- ⑤ 火を止めて、水溶き片栗粉（片栗粉 5g:水 15 cc）でとろみをつける
- ⑥ 再び火をつけて、ボコボコ煮立ったら溶き卵をふわっとまわし入れる。
- ⑦ 器に焼きおにぎりをおいて、あつあつのあんかけをかける。
- ⑧ 刻みねぎとお好みで生姜を乗せて完成。

ガパオ風ねぎ味噌にぎりの

1. ごぼうをみじん切りにして水にさらす
2. フライパンにごま油とにんにく、生姜を入れ香りがたったら、ひき肉を入れて炒める。さらにごぼうとねぎを入れる。☆の調味料を入れる。
3. 炊いたご飯で軍艦風おにぎり、海苔でまく。（海苔に食べやすいように 2 cm 間隔で切り目を入れる。）
4. 軍艦風おにぎりの上にねぎ味噌を乗せて、うずらの目玉焼きを置く。
5. 刻みねぎを乗せ、大葉を敷いた皿に軍艦風おにぎりを 2 個乗せて完成。

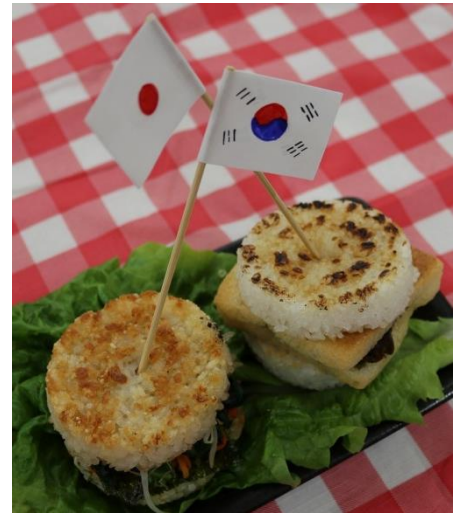
## 混ぜンバ・ナスミソバーガー



### 材料 (2 個分)

ごはん……………140g  
 片栗粉……………適量  
 ほうれん草………1 房  
 にんじん……………7 g  
 もやし……………10 g  
 サンチュ……………1 枚  
 韓国のり……………1 枚  
 きざみのり………適量  
 白ごま……………適量  
 ごま油……………適量  
 牛肉ダシダ………適量  
 コチュジャン…少量

ごはん……………140g  
 片栗粉……………適量  
 なす……………10g  
 豚ひき肉……………10g  
 油あげ……………1 枚  
 調味味噌……………小さじ 1/2  
 みりん……………小さじ 1/2  
 醤油……………小さじ 1/2  
 きざみのり…適量



### 作り方

- ① ごはんに片栗粉、牛肉ダシダ、白ゴマを入れて混ぜる。
- ② ①を厚さのある円盤状に形成する。
- ③ フライパンにごま油をひき、きつね色になるまで焼く。焼いたごはんに豆板醬を塗る。
- ④ ほうれん草・にんじん・もやしにごま油とダシダを適量入れ、電子レンジでやわらかくする。
- ⑤ 皿にサンチュをひき、ごはんを置き、韓国のり、野菜、韓国のりの順で乗せ、ごはんではさむ。きざみのりをかけて完成。

混ぜンバ

ナスミソバーガー

1. ごはんに片栗粉を混ぜ、厚さのある円盤状に形成し、フライパンで焼く。
2. 5分焼いたらしょうゆとみりんを塗り、5分焼く。
3. もう一度裏返し、同じようにしょうゆとみりんを塗り2分焼く。
4. なすを細かく切り、ひき肉の色が変わるまで炒め、なす、ねぎ、味噌を加えてさらに炒める。
5. 油揚げをきつね色に焼き、三角に切り込みを入れ、4. を詰める。
6. 5. をごはんではさんで完成。

# 地産地消料理コンテスト銅賞

## しめじ天むす・芋きんとん



### 材料 (2 個分)

ごはん……………140g	ごはん……………75g
本しめじ……………少々	さつまいも…75g
シソの葉……………少々	砂糖……………7.5g
焼き海苔……………少々	塩……………少々
昆布だし……………5g	マヨネーズ…少々
塩……………5g	ごま塩……………少々
米粉天ぷら粉…小さじ1強	
片栗粉……………5g	
塩こしょう……………200cc	
濃口しょうゆ…少々	
揚げ油……………小さじ1	



### 作り方

しめじ天むす

- ① 本しめじは根元をカットして、塩・こしょうを少々ふり、4、5本位ずつに分けておく。
- ② 小麦粉と片栗粉に昆布だしを少々ふり、水に溶いて衣を作る。
- ③ ①のしめじに焼き海苔とシソの葉をくるみ、衣をつけて揚げる。
- ④ 揚げたてにしょうゆをかける。
- ⑤ サランラップにご飯を乗せ、しめじ天ぷらの頭を出してはさみ、おにぎりにする。
- ⑥ ラップをはずして海苔を巻く。

芋きんとん

1. さつまいもを蒸してから、いもの食感を少々残してつぶす。
2. 1.のいものに砂糖・塩・マヨネーズを混ぜてきんとんにする。
3. ごはんにごま塩をふり、丸くにぎっておく。
4. 2.のきんとんをラップにひろげ、3.のごはんを中心に置き包む。

# 地産地消料理コンテスト佳作

## 鰹と味噌のだし茶漬け・しめじとにんじんの秋の色どりおにぎり



### 材料 (2 個分)

ごはん……………140g	ごはん……………140g
かつおぶし………1 パック	しめじ……………10g
しょうゆ……………大さじ 1	にんじん………5g
水……………適量	しょうゆ…大さじ 1
☆かつおぶし…適量	みりん……………小さじ 1 と 1/2
☆しょうゆ………大さじ 2	だし粉末………少々
☆八丁みそ………小さじ 1 強	ごま油……………少々
☆だし粉末………200 cc	
きざみねぎ………少々	
きざみのり………少々	
ごま油……………適量	



### 作り方

鰹と味噌のだし茶漬け

- ① かつおぶしでだしを取り、しょうゆで味を調える。
- ② ☆の材料を全て入れ、混ぜる。
- ③ 表面にごま油を塗り、フライパンで焦げ目がつくまで焼く。
- ④ お好みできざみねぎ・きざみのりをかける。

秋の色どりのしめじとにんじんの

1. にんじんを千切りにしてフライパンでしめじと共にごま油で炒め、しょうゆ、みりん味をつける。
2. 1. の具とごはん、だし粉末を混ぜ合わせる。
3. 皿に盛り付ける。