

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。

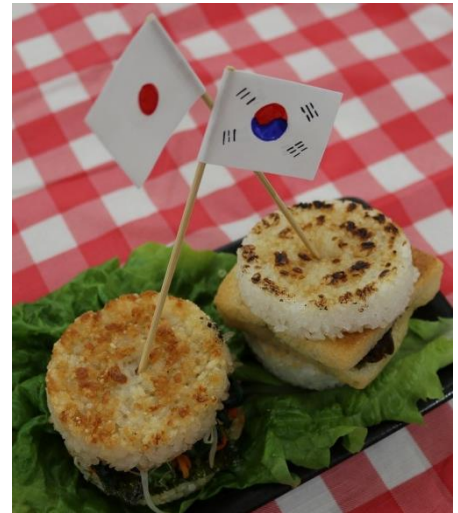
混ぜんバ・ナスミソバーガー



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。

混ぜんバ

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.のごはんの中心に置き包む。

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……………1/20 枚
しょうゆ……………大さじ 1	にんじん……………5g
水……………適量	しょうゆ……………25g
☆かつおぶし…適量	みりん……………5 g
☆しょうゆ………大さじ 2	だし粉末……………少々
☆八丁みそ………小さじ 1 強	みりん……………小さじ 1 強
☆だし粉末……………200 cc	だし粉末……………少々
きざみねぎ……………少々	ごま油……………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。