

カリカリ梅のバター醤油おむすび

【作品介绍】

川崎が三角おむすびの発祥と噂されているのに、徳川吉宗が関係していると知りました。
調べると吉宗はバターが好物だったので、バターを使用しました。
またこの地区に御幸の梅林があるので、梅も使いました。
作り方も簡単なので、作ってみて下さい。吉宗様に食べてもらいたい...

優勝!



【作り方】

材料

お米
バター
しょうゆ
カリカリ梅
ごま
のり

分量

適量
"
"
1~2個

調理手順

○お米とバターとしょうゆを混ぜ合わせる。
○カリカリ梅を入れたくなる。
○三角ににぎる。
○のりをまいて、ごまをかけて完成

だいしのうみ いま むかし

【作品介绍】

現在、多くの工場が立ち並び、工場夜景見学などでにぎわう臨海地区。そんな臨海地区も昔は多摩川河口から鶴見川河口付近は「大師の海」と呼ばれ、海苔養殖がおこなわれていたことを知りました。そんな臨海地区の今昔をイメージしてみました。

赤米、もちきび、青菜、ごまで工場の光をイメージ。中心にはかつての産業だった海苔を使った佃煮を入れてあります。

準優勝



【作り方】

米	●分量	●調理手順
赤米	1合	1 米を炊く（できれば30分給水）
もちきび	大さじ1	※赤米は給水用の水と一緒に
	小さじ2	
水	180cc	2 海苔の佃煮は電子レンジで作れます。
赤米用水	大さじ1	焼きのりを細かく刻み、本みりんと酒を入れかき混ぜ
※赤米は赤米用水大さじ1で		500Wで1分。取り出しかき混ぜて醤油を加え混ぜて
30分ほど給水		500Wで1分。取り出してかき混ぜて砂糖を加えて500
具		w30~40秒。取り出しかき混ぜて出来上がりです。
海苔の佃煮		
焼きのり	1畳	3 炊きあがったご飯にお好みの青菜を細かく刻み混ぜる。
本みりん	大さじ1	4 海苔の佃煮を中心に入れて握る。
日本酒	小さじ2	
醤油	小さじ2	
さとう	小さじ1	※ 今回の青菜は大根の葉を使いました。入手しやすい青菜
		もしくは青ネギ、しそでもよいかと思えます。
混ぜ込み用		
青菜	適量	
ごま	適量	

江戸で出会った 「あさりの佃煮と梅のおにぎり」

【作品介绍】

東海道が人と一緒に食べ物の文化も運んだことに思いをはせる食材を考えました。

江戸発祥との説がある「あさりの佃煮」と、江戸で大衆の間にも広がった和歌山の「梅干し」を使ったおにぎりです。黒ごまがアクセントになっています。

優秀作品



【作り方】

●材料

白米
あさりの佃煮
梅干し(梅肉のみ)
新生姜漬
小ねぎ
黒いりごま

●分量

80g
10g
4g
6g
20cm分
小さじ1

●調理手順

①梅干し(梅肉のみ)は細かく刻む。
新生姜漬は1cm角位の薄切り、小ねぎは小口切りにする。
②白米にあさりの佃煮、梅干し、新生姜漬と小ねぎを混ぜて三角おにぎりをにぎり、黒いりごまを全体にまぶす。

下町にぎり

【作品介绍】

川崎の下町感を思い出せる、駄菓子で!!
とても美味しいかばやきさんでおにぎりを作りました。

優秀作品賞



【作り方】

材料	分量	調理手順
かばやきのタレ をぬり かばやきさん 太郎	適量 1枚	タレをぬり フライパンで焼く 最後にかばやきさんで包む。

38むすび

【作品介绍】

今、健康に良いと人気のサバ缶を使った サバフレークのおむすび
です。

優秀作品



【作り方】

材料	分量	調理手順
サバ水煮缶	1	① サバフレークを作る フライパンにサバ缶を水ごと入れてほぐし、 調味料(しょう油、酒、みりん、さとう、しょうが)を入れ 火にかける。中〜弱火で「かきませずみから汁気が なくなるまで煮つめる
しょうが(チューブ)	少々	② ご飯に、サバフレークと 枝豆、ゴマを加えて 混ぜる
しょう油	大1.5	③ 三角ににぎる。
酒	大1	
みりん	大1	
さとう	小2	
ご飯	100g	
冷凍ゆで枝豆	適量	
白ゴマ	少々	

川崎宿 山海珍味おむすび

【作品介绍】

神奈川県川崎市の神奈川育ちです。学生時代から現在の仕事まで川崎はのどかな郷土で、川崎地元の材料を利用して川崎宿の味を再現してみたいと思います。川崎の歴史や文化を大切にしたい。海苔(大師海苔)、シジミ(江戸羽田)梅干(川崎生田)のらぼう菜(川崎菅)のおむすびを作りたい。

川崎市観光協会会長賞



【作り方】

- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ●材料 2人分 ごはん(1合) 水 水 白ゴマ(市販からお昆布台) のらぼう菜の漬物(帯地区)(作り方は別紙) 梅干(川崎生田産) シジミ佃煮(江戸羽田) 海苔(寿司はね) あられ、白ゴマ | <ul style="list-style-type: none"> ●分量 1合分 (おにぎり20) 少々 少々10g 少々10g 大1枚 少々 | <ul style="list-style-type: none"> ●調理手順 材料は可能であれば川崎地元産を用いるが代用可 のらぼう菜の漬物とシジミ佃煮の作り方は別紙に記載。 ✓ 米(1合)を水とだしにて炊飯する。 ✓ のらぼう菜の漬物を小口で切る。 ✓ 梅干の種を小口で切る。 ✓ シジミ佃煮。 ✓ 寿司はね用の(1)を半分に切りおむすびをつくる。 ✓ おむすびの頭(上)に白ゴマとあられを少々添える。 |
|---|---|--|

じゃがチキンおにぎり ～スリランカ味で～

【作品介绍】

スリランカの故郷のあじを再現しました。

川崎駅広域商店街連合会会長



【作り方】

材料	分量	調理手順
じゃがいも	3コ	しおをしょうをかけたチキンをすじ あけます。おへに あらる じゃがいもに とろろしパウダー、スリランカ カレ (パウダー) 入れてまぜます。それに あけたのチキン - えまます。たまねぎ、おみず、なすクリーク トれます。じゃがいも 入れてます。とろろ 入れて あじをつめます。 さいせう に ねしん を しぼります。
チキン	200g	
たまねぎ	1コ	
とろろしパウダー	大さじ1	
スリランカ カレ (パウダー)	大さじ1	
しお	3g	
しょう	大さじ2	
じゃがいも	大さじ1	
とろろし	200ml	
なすクリーク		
レモン		
あらら。		

ぎょうざみそ風?! 焼きおにぎり

【作品介绍】

川崎が三角おにぎりの発祥の地ということで川崎の名物にちなんだものを作りたいと思ったのでぎょうざみそ風にしました。

川崎区長賞



【作り方】

材料	分量	調理手順
白米	127g	1. 白米にきざんだ紅しょうがとあげ玉を混ぜる
紅しょうが	100g	2. 1の形を整えてAをすべで混ぜたゆれを まいたけでくめず
あげ玉	6g	3. 2をクサハコで焼く 中火で焼いて香りが立ちきつたら強火で 焼き目を焼く
合わせみそ	大3	4. ひっくり返して裏も焼く
さとう酢	大2	5. 2をすべでゆかりかけで完成
しょうゆ	大1	
おろしにんにく	1/2かけ分	
ラー油	小1	
白ごま	適量	

春のお山

【作品介绍】

今が旬の菜の花を使ったりして、色どりをよみせたり、栄養バランスをよく考え、成長
真・盛り的美味へ可愛いらしいおにぎりを作りました。味はもりもりたべたので、
嬉しかったです。

川崎市栄養士会



【作り方】

△ 材料

菜の花
卵
ご飯
鮭
塩

△ 分量

6本
1コ
1合
1切
少々

△ 調理手順

- ① 菜の花を下ゆでし、ざるにあけたらしぼる
- ② 卵をフライパンで焼く
- ③ 焼いた卵をほぐす
- ④ 米粒に、米・柔かくした卵・小さく切った菜の花・塩を入れよく混ぜる
- ⑤ にぎって、お皿に盛り付け、上に菜の花をのせる

のらぼう菜（青菜）と生きくらげ 牛しぐれ煮のおむすび

【作品介绍】

川崎のブランド野菜「のらぼう菜」と麻生区で生産されている「生きくらげ」のコラボおむすびです。牛肉も入るので栄養満点です。のらぼう菜をもっと多くの方に知ってほしいです。旬の時期（2～4月下旬）しか味わえないため、小松菜やほうれん草での代用も可能です。

川崎小学校PTA賞



【作り方】

△ 材料	△ 分量	△ 調理手順
・ お米	2合	① 生きくらげを30秒ほど湯がいてから千切りにする。
・ のらぼう菜	120g	② 鍋に★の調味料を入れ、生きくらげと細かく切った牛肉も入れて汁気がなくなるまで煮詰めて白ごまを入れる。
・ 生きくらげ	100g	③ 別の鍋に湯を沸かして1つまみの塩を入れる。(分量外) のらぼう菜を茎から入れて30秒ほど茹でてから冷水にさらす。
・ 牛肉スライス	80g	④ 茹でたのらぼう菜を細かく切り水気を絞って、小さじ1のしょう油(分量外)と混ぜる。
みりん	大さじ4	⑤ 炊けたご飯に②と④を入れて混ぜ、おむすびにする。
しょう油	大さじ3	お好みで、のりや薄焼き卵・茹でたのらぼう菜の葉で巻いて完成です。
★ 酒	大さじ2	
砂糖	大さじ1.5	
しょうがすりおろし	1片	
昆布だし	小さじ1	
・ 白ごま	適量	

三角からあげ弁当むすび

【作品介绍】

仕事で長い時間運転する主人が手軽に栄養補給できる様に考えた我が家の定番です。中にからあげが隠れています😊

川崎中学校PTA賞



【作り方】

材料 御飯1合	分量	調理手順
梅干し(種抜き)	3個	1. 御飯(1合)にAを入れて混ぜる
ゆかり	適量	2. あら熱が取れたら、大葉をちぎって1.に入れる
かつおぶし	適量	3. ラップにたくわんを置きその上に1の御飯と
刻みたくわん	適量	からあげを乗せて、からあげを包むように
お酢	大2	おにぎりを握る
大葉	6~8枚	
からあげ	3個	
たくわん	3枚	

完成♪

「川崎宿の春」おむすび

【作品介绍】

川崎や東海道川崎宿の街並みに咲きほる「桜」をイメージしてみました。
また、川崎は海苔作りが盛んだったことから、おむすびの中身に海苔の佃煮を、
巻いた海苔は川崎の「川」と多摩川の流水を表現してみました。

グルメ賞



【作り方】

△ 材料

- ・白米
- ・桜えび(小えび)
- ・ほんだし
- ・塩
- ・海苔の佃煮

△ 分量

- 1合
- 10g
- 小さじ2
- 少々
- 10g

△ 調理手順

- ・お米にほんだしを混ぜ、桜えび(小えび)を上に乗せ、炊きつけて、水加減少し多めで炊く
- ・炊き上がったごはんを桜色になるように混ぜ、軽く塩を振る
- ・おむすびの形にする時、中身に海苔の佃煮を入れる
- ・川の流水のような形に切った海苔で巻く

東海道の平成ブシ飯おにぎり

【作品介绍】

東海道を通った武士とかつお節（ブシ）をかけ、かつおぶしを混ぜ込んだおむすびです。チーズを入れることで和と洋のマリアージュを楽しめます。

東海道川崎宿2023賞



【作り方】

●材料

- ・ ご飯
- ・ ベビーチーズ
- ・ かつお節
- ・ 醤油

●分量

- 90 g
- 12g
- 10g
- 小さじ1

●調理手順

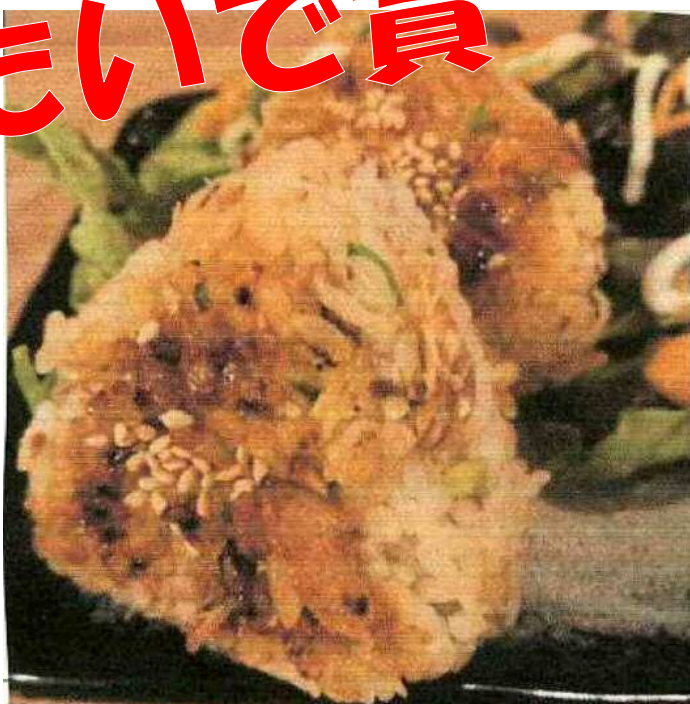
- ①ベビーチーズを2～3mmの角切りにします。
- ②炊いたご飯に切ったチーズとかつお節、醤油を入れて混ぜ合わせます。
- ③混ぜたものを三角に握って完成です。

サバみそむすび

【作品介绍】

自分め夫が「そば」が好きで、いろんなそばを食べてきました。最近、そば缶が、ブームになっていることもあり、小さい時でも、おかずとごはんを一緒に食べれる、手軽でできるものがあればと思い作りました。

食べたいで賞



【作り方】

材料	分量	調理手順
ごはん	100g	・セリは、少しゆでて、水さらします。
・そばみそ缶	30g	・セリ辛みそを合わせます。
・セリ(ちよとゆでる)	10g	・セリを、水で洗い、細かくきざみます。
・セリ辛みそ	適量	・ごはん、そばみそ缶、セリを混ぜ合わせます。
・コチュジャン	〃	・ お好み お好みで、表面にみそをつけておむすび
・赤みそ	〃	・お好みで表面を焼きます。
・ごま	〃	・しあげに、お好みでコマです。

月美おむすび

【作品介绍】

ほんのりごまのふりかけがまたよいこうじはいいたまごかけごはんのようです。
おむすびのまんまはかにあるおじいさまごは月見をイメージしてつくりました。
とても美しいので月美にしました。

おいしそうで賞



【作り方】

材料	分量	調理手順
たまご しょうゆ ごはん ごまあぶら	2こ 100g	① たまごのきみをしょうゆにつける ② もう1つのたまごをといり100gのごはんを11ためながらといたたまごをこまかく入れ替える。 ③ サララッ70にごはんを入れ真ん中のすにくぼみを入れるようにむす。 ④ おいこにきみをのせたら完成!

セロリとちりめんじゃこのおむすび

【作品介绍】

栄養価の高いセロリを使用し、カルシウムも摂取できるおむすびを作りたいと思い作成しました。

※カリウム…神経や筋肉の機能を正常に保ち、細胞内外のミネラルバランスを整える作用があります。

※ビタミンB6…筋肉や血液を作る際に必要な栄養で、皮膚や粘膜の健康維持に関わる栄養成分です。

※アピイン（セロリの香り）…神経鎮静作用や食欲増進効果があります。

チャレンジ賞



【作り方】

●材料

炊いたご飯
セロリ
ちりめんじゃこ
サラダ油
酒
醤油
白いりごま

●分量

100 g
1/4本
小1
少々
小1/2
少々
少々

●調理手順

- ①セロリは皮をむいて、茎を5mmの斜め切りする。葉を入れてもOK。
- ②鍋にサラダ油を熱して①を入れ、しんなりするまで炒める。
- ③ちりめんじゃこを加え、酒と醤油を振り、汁気を飛ばしながら炒め合わせ、白いりごまを振る。
- ④炊いたご飯に③を混ぜ、三角におむすびを握って完成。

川崎の恵み結び

【作品介绍】

川崎の特産品である小松菜と梅(梅干し)を使用しました。小松菜の菜飯で、少し酸味のある甘辛鶏そぼろを包み込みました。

地産地賞



【作り方】

●材料

ごはん
小松菜
油
塩
鶏そぼろ
鶏胸ひき肉
梅干し
酒
A みりん
みそ
水
かつお節

●分量

100g
15g
少々
少々
100g
10g
大さじ1
大さじ1
小さじ2
100ml
2g

●調理手順

- ①小松菜を粗く刻み、油でさっと炒めたらご飯に加え塩少々をふって味を整える。
- ②鍋にAを入れてひと混ぜしたら火にかける。煮汁がなくなるまでへうでかき混ぜながら加熱し、仕上げにかつお節を加え混ぜる。
- ③①のごはんの中央に②のとろそぼろをのせて三角形ににぎる。

*鶏そぼろは作りやすい分量(おにぎり約6個分)です。

さっぱり麦入りおむすび

【作品介绍】

さめてもカリカリ梅が助けくゆる。

アイデア賞



【作り方】

△材料	△分量	△調理手順
米 1C 胚芽押麦 30g 水 100cc 多めに炊く カリカリ梅 1個 油揚 1枚 しらす干 10g	1個 100gほど 2個分 おにぎり 200g	① カリカリ梅を糸田かきざむ ② 油揚を用いて軽く焼いて糸田かきざむ ③ 炊き上がったごはんには①②をませしらす干を入れ、三角にむすぶ

川崎市発！熟成魚の手作りおむすび

【作品介绍】

昨年、川崎北部市場と民間企業とが共同で開発した「発酵熟成鮮魚」を気軽に、また、手軽に食べていただけるように、おむすびにしてみました。

ご当地賞



【作り方】

●材料

ご飯
大葉
発酵熟成鮮魚銀
鱈
白ごま
好みで塩
焼きのり

●分量

100g
1枚
適量
少々
少々
5×14cm
1枚

●調理手順

銀鱈は、グリルで焼いた後、身をほぐし、フライパンで、白ごまと一緒に軽く炒る。（銀鱈から適度な脂がでるので、油はひかなくても、大丈夫でした。熟成されているせいか？とてもジューシーなので、そのままおむすびにするよりは、一度、軽く炒ってからの方が良いと思います。）
大葉は、洗った後、水気を取り、先程、フライパンで炒った、銀鱈をのせ、中身が飛び出ないように、軽く巻く。
手または、サランラップに、ご飯をのせ、大葉で包んだ銀だらを包む。焼きのりで巻き、好みで、塩を少々ふる。

久寿もち・おむすび

【作品介绍】

川崎名物の久寿もちを具材に作った
おむすびのようにおむすびです。

ユニーク賞



【作り方】

材料	分量	調理手順
ごはん	100g	① 具材の久寿もちを小さく切る
久寿もち	少量	② ①を蒸かしてつぶす
まよこ	少量	③ おむすびの型枠を使い、ごはん、初めに 久寿もち、そのまよこをのせる
黒みつ	少量	④ おむすびの型枠を押しつぶす
のり	1枚	⑤ まよこをのりにつける
		⑥ おむすびの型枠から取り出す