

三角おむすび 柿丸



【作品介绍】

川崎市発祥の禅寺丸柿を使ったおむすびをずっと作りたいと思っていました。残念ながら、禅寺丸柿が手に入らなかったため、今回は、普通の柿を使用していますが、梅干しのような酸っぱさがないので、酸っぱいものが苦手な方にもおいしく召し上がっていただけるのではないかと思います。宜しくお願いします

【作り方】

●材料

あんぼ柿

(できれば禅寺丸柿を使用したもの)

梅干しと漬けた赤しそ
(大きいもの)

ごはん

白ごま

のり (4×19cm)

塩

●分量

1/5個

1枚

100g

少々

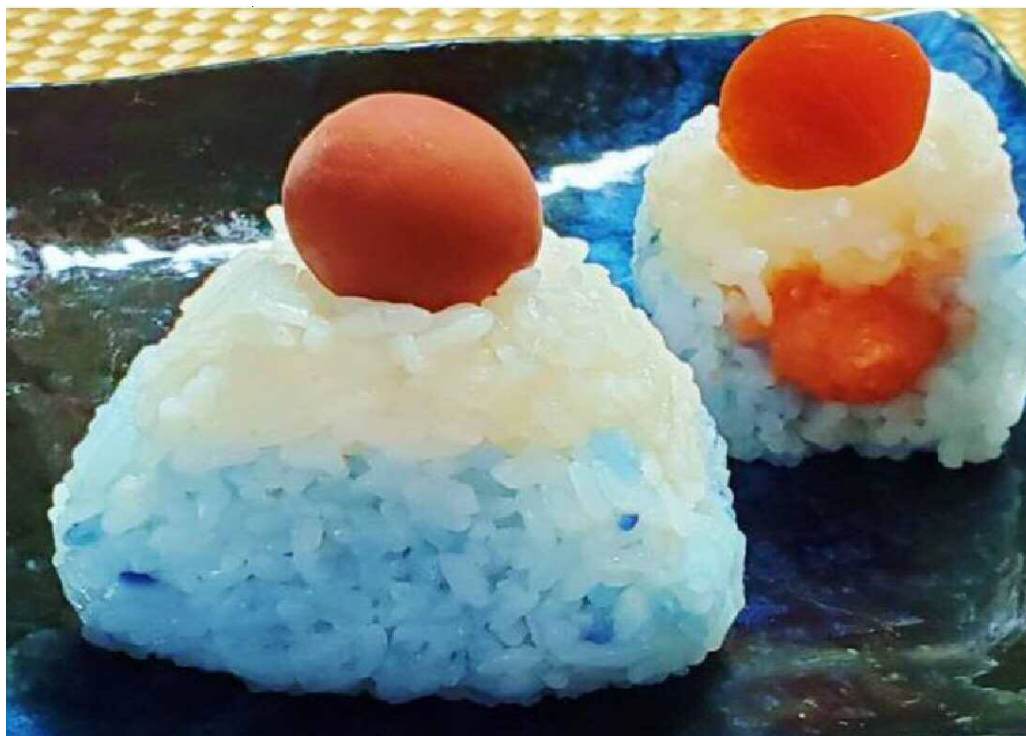
1枚

少々

●調理手順

あんぼ柿を赤しそで巻き、3~5日、冷蔵庫でねかせる。
ごはん、白ごまを混ぜ、人肌に冷ます。
軽く塩をふり、少し厚目(4cmくらい)におむすびを握る。
真ん中に穴をあけ、赤しそで巻いたあんぼ柿を半分に切り、つめる。
まわりをのりで巻く。

川崎から見るダイヤモンド富士おむすび



【作品紹介】

川崎から見える富士山をイメージしたおむすびです。バタフライピーというお花のハーブをお米に入れて炊くだけで青いご飯が炊けます。味も変化なく安心して使える天然の着色料です。おむすびの中には富士山は活火山ということをお忘れないようにマグマに見立てためんたいこを入れて、てっぺんには太陽に見立てた梅干しを乗せて年に何度かしか見れないダイヤモンド富士にしました。

【作り方】

●材料	●分量	●調理手順
ご飯(青)	70 g	①1合につき3輪のバタフライピーを加えて青いご飯を炊く。②青いご飯70gの上に白いご飯30gを乗せて富士山に見えるように握る。(中に明太子を入れる。③赤い梅干し(カツオ梅やカリカリ梅など)を太陽に見立てておむすびの上に乗せる。
ご飯(白)	30 g	
塩	0.5 g	
明太子	6 g	
梅干し(赤)	1 個	

トマトde栄養たっぷりおむすび



【作品介绍】

見た目と栄養バランスを考えた新しいおむすびを考えました。おむすびの具にトマトを入れたのは、旨味成分を含み御飯と相性が合うことです。トマトは川崎市でも生産も多く、また鶏ひき肉はたんぱく質が豊富なので、腹持ちも良くなります。鶏肉なのは、川崎市内では畜産物の中では生産されているのを知り地産地消も考えました。大葉とチーズを入れて冷めてもおいしいおむすびです。

【作り方】

●材料

米	1合
トマト	中1個
生姜	5g
具	
大葉	4枚
チーズ	20g
鶏ひき肉	大さじ1
水	180ml
昆布	3cm角
A	
みりん	大さじ1
醤油	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
オリーブ油	小さじ1/2

●分量

●調理手順

下準備：米1合を研いで30分浸水させる。

- ①トマトは皮付きのまま乱切り、生姜はみじん切りにする。
- ②チーズはさいの目切り、大葉は千切りにする。
- ③米が浸水できたら、一度ざるに上げてしっかり水気を切って、炊飯器の内釜に移し、Aを加える。
- ④③に①の具と鶏ひき肉を加えて、炊飯器の早炊きモードで炊く。
- ⑤炊き上がったら、軽く混ぜ合わせて粗熱を取る。
- ⑥④を100gに計量して三角おむすびを握る。

三色おむすび



【作品介绍】

三角おむすびは一口一口が三角の角を食べるので食べやすく、それぞれの違った味が楽しめればなお、楽しいと思いかけてみました。

【作り方】

●材料各色米1合 ●分量

赤：カリカリ梅	20
	g
粉カツオ	3
	g
黄：卵	2
	個
みりん	10
	g
砂糖	10
	g
塩	2
	g
緑：青のり	6
	g
白ごま	10
	g
しらす	10
	g

●調理手順

1. 赤いご飯はみじん切りのカリカリ梅と粉カツオを混ぜる。
2. 黄色いご飯は煎り卵を作り白飯に混ぜる。裏ごしにかけるとなおきれいな黄色いご飯になる。
3. 緑のごはんは、青のり、シラス、白ごまを混ぜる。
4. ラップに塩をして、1. 2. 3を34gずつ置き、三角おにぎりに握る。

小松菜ベーコンチーズのスパイシー焼きおむすび



【作品介绍】

小松菜とベーコンをカレー粉で炒めてチーズ、あらびき胡椒とともにご飯に混ぜ込こみました。小松菜にベーコンやめんつゆ、チーズの旨味、カレー粉、胡椒のピリッとした風味が合わさった美味しいおにぎりです。

【作り方】

●材料

温かいご飯

ベーコンスライス (粗みじん切り)

こめ油

小松菜 (粗みじん切り)

カレー粉

めんつゆ (3倍濃縮)

プロセスチーズ (約1cmのダイスカット)

あらびき胡椒

塩

●分量

200 g

2枚 (約40g)

小さじ1

100 g

小さじ1

大さじ1

30 g

1つまみ

少々

●調理手順

① フライパンにこめ油、ベーコンを入れて火にかけて炒める。小松菜を加えて炒め、しんなりしたらカレー粉、めんつゆを加えて軽く炒めて火を止める。

② ボールに①、温かいご飯、チーズ、あらびき胡椒を入れて混ぜ合わせる。塩で味を調整しておにぎりにしたらフライパンで両面こんがり焼き色を付けて出来上がり。

生姜と大葉の香り高い味噌おむすび



【作品介绍】

古くからある防腐剤である生姜と大葉を混ぜ込み、生味噌ならではの風味が焼き海苔とマッチするおむすび。

私の故郷では白むすびに生味噌を塗りさらに大葉で両面を覆うおむすびがあり、その香り高いおにぎりが大好きなので、コンテスト向けにアレンジしました。

【作り方】

●材料

お米(炊き上がり)

味噌

寿司用の甘酢生姜スライス

大葉

焼き海苔

●分量

200g

小さ

じ2

10g

4枚

1枚

●調理手順

- ①ごはんはいつもよりやや硬めに炊く。
- ②甘酢生姜と紫蘇はみじん切りにする。
- ③炊き上がりのご飯に②を加え混ぜ、さらに味噌を加えて混ぜ混む。
- ④ラップに包んで三角に仕上げ、海苔を1/4に切ったものを両面に貼って完成。

※お米は硬めに炊かないと生姜やみその水分でおむすびができにくく、食べる際にぼろぼろとこぼれてしまいます。硬めに炊くことを心がけてください。

さつまロン



【作品介绍】

みんなが大好きなやきいそのさつまいもごはんはおいしい。中にくりがあたりみたいにはいっていただけうれしい。

【作り方】

△材料	△分量	△調理手順
おこめ	3コップ	①さつまいもをあらう。
さつまいも	1本	サイコロくらいの大きさに
くり	おこめ1つ	おこめ1つにたい
		②さつまいもごはんが
		たけたらかき混ぜる
		さつまいものかたが

なくなるくらいがおいしい。
③くりをそしからは見えないうちにまん中にしれ
写真やイラスト(任意)
おむすびをつくる。

多摩川を越えて



【作品介绍】

吉宗が江戸を出発し、多摩川を越えて、川崎に到着したときに「いよいよ旅が始まるぞ、かんぱうど！」という気持ちと、昔は多摩川でも取れた「うなぎ」と船頭が持つ「竹」(たけ)を使い、おにぎりで表現しました。

【作り方】

材料	分量	調理手順
ごはん	90g	① うなぎの蒲焼をグリルで軽く焦げ目が付くまで焼き、2mm幅にスライスして縦半分に切る。 ② 鍋に2mm角に切ったたけのこと調味料を入れ、中火で2〜3分ほど煮る。 ③ ご飯に①と②を加え、よく混ぜる。 ④ 三角に握り、のりを巻く。
たけのこ(水煮)	20g	
うなぎの蒲焼	20g	
調味料(酒)	小さじ1	
みりん	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
砂糖)	小さじ2	
のり	適量	

免疫力upむすび



【作品介绍】

今、腸活がマイブーム。毎日発酵食品を取るよう心がけています。
ネットでも塩麴おむすびの記事はたくさんありますが…
さらにチーズや醤油、かつおぶしも入れて発酵食品オンパレードに。
大葉を巻いて見た目と香りで食欲増進効果も期待(^3^)-♪

【作り方】

△ 材料

- 塩麴で炊いたご飯(2合に大さじ1程度)
- スライスチーズ
- かつおぶし
- 醤油
- 大葉

△ 分量

- 100g
- 1枚
- 少々
- 少々
- 1枚

△ 調理手順

- ①塩麴で炊いたご飯をボールに入れ、細かく刻んだチーズと少し醤油をたらして湿らせたかつおぶしをいれよく混ぜる
 - ②おむすびにして大葉を巻く
- ※炊きあがったご飯に塩麴をまぜると、酵素のはたらきでご飯がうまくとまらず三角形にむすべない。塩麴を入れて炊くのがポイント

餃子みそ味とりそばろと小松菜のおむすび



【作品介绍】

川崎名産の餃子みそと新鮮な地元の小松菜のおむすびです、
地元川崎への愛がたっぷりです!!

【作り方】

△ 材料	△ 分量	△ 調理手順
とりもも肉	100g	①を全て入水で煮、お湯をとりそばろにする。 そばろをすりおろして、とりそばろに加える。 小松菜は軽く塩をふいて、レンジで4分して 水気をしぼり、細かくおろす。 とりそばろと小松菜を白米に加えおこ ろき、おむすびにする。
餃子みそ	大さじ2	
水	80g	
とりもも肉	7g	
しょうが	7g	
酒	7g	
しょう油	7g	
小松菜(近所、奥家の村上 土産)	約50g	
白米(おにぎり20分)	200g	

「東海道川崎宿三角おむすび」レシピコンテスト 2020入賞作品

川崎のソウルフード！？スタミナ辛いラーメン風

おむすびで元気モリモリ！！



【作品介绍】

川崎といえば「ニュー・オンタン」、その味をおむすびで再現してみました！再現率高めです。かなり美味しいです！！
家度にある材料で簡単に作れるところがポイントです。

【作り方】

△ 材料	△ 分量	△ 調理手順
・合いびき肉	100g	・フライパンに油をひいてひき肉を炒め切る。
・玉子	2ヶ	・肉の色が変わってきたら大きめにみじん切りしたにんにくを加えてさらに炒める。塩を多めにふる。
・にんにく	1~2片	・輪切りのたがの爪をちぎって加え、火を止める。
・輪切りたがの爪	適量	・炒り玉子を作る。
・鶏ガラスープのもと	1/2ヶ	・炊いたご飯に鶏ガラスープを入れて混ぜ、良く混ぜたら握り、上に炒り玉子をのせる
・塩(こしょう)	1/2ヶ	

ようこそイギリス選手団！紅茶ごはんおむすび



【作品介绍】

今年オリンピックが開催され、川崎にイギリス選手団が来ます。オリンピックを盛り上げたい思いから、イギリスの伝統文化である紅茶と、川崎の名産品のコラボレーションおむすびを考えました。お米を紅茶で炊き上げ、具には甘辛い鶏そぼろを。そぼろの味付けにはかわさき名産品のかわさき餃子みそを使用しました。握ったおむすびに振る塩もかわさき名産品の彩塩を使用しました。海苔は音符を切り抜き、「音楽のまち・かわさき」を表現しました。

【作り方】

●材料

米	1合
紅茶	ティーパック 1袋
昆布	2〜3g
鶏ひき肉	100g
サラダ油	大さじ1
かわさき餃子みそ	大さじ1
砂糖 酒 みりん	各大さじ1
醤油	少々
彩塩（和風塩）	少々
海苔	適量

●分量

●調理手順

1. 紅茶ごはんを炊く。ごはんを炊く際に、昆布と紅茶のティーパックを入れて、炊飯スイッチを押す。
2. 鶏そぼろを作る。フライパンにサラダ油を熱し、鶏ひき肉を炒める。ある程度火が通ったら、砂糖、酒、みりん、餃子みそで味付をする。最後に醤油を少々ふり、味を引き締め香りをつける。
3. 炊きあがった紅茶ご飯で鶏そぼろを包み、三角に握る。音符を切り抜いた海苔をまいて出来上がり。

「川崎の朝ごはん」おむすび



【作品介绍】

朝食、朝の定食が、おむすび1個で手軽に食べられるものを考えました。日本の朝食の代表選手「焼き鮭」「ひじき煮」「きんぴらごぼう」を、おむすびに凝縮したら、バランスや彩りも良く、美味しいおむすびができたので、川崎から発信したいです。

【作り方】

△材料	△分量	△調理手順
白米	100g	1. ひじき煮と きんぴらごぼうを白米と混ぜ合わせる(煮汁を一緒に混ぜるとさらに味がしみる)
鮭フレーク	30g	
ひじき煮	15g	
きんぴらごぼう	15g	2. 上記1. に鮭フレークを混ぜる
海苔	小1枚	3. 海苔を巻いて、できあがり
※ ひじき煮・きんぴらごぼうはコンビニのお惣菜・さいしにもあって便利です		

のらぼう菜の天むす



【作品介绍】

春の訪れを感じる川崎市名産の「のらぼう菜」を天むすにして、家族でピクニックに出かけるイメージで作りました。のらぼう菜の甘み、おいしさが引き出される天ぷらを使った一品です。

【作り方】

△ 材料 (4個分)	△ 分量	△ 調理手順
・ご飯	400g	① のらぼう菜の天ぷらを作る あげらく天を水(分量外)で溶き、 のらぼう菜に衣をつけて、油で揚げる。 ② 天つゆを作る Aの調味料を混ぜて、600wの電子レンジで 30秒かける。一度取り出して、もう一度30秒 電子レンジにかける。 ③ 天ぷらに天つゆをからませ、おむすびに 握る。お好みで、天つゆをハケなどで つけ足す。 ④ のりを巻く。
・のらぼう菜の穂先 6~7cm	4本	
・A-COOPあげらく天 (天ぷら粉)	適量	
・あげ油	適量	
・のり(おにぎり用)	4枚	
〈天つゆ〉		
A { 白だし	大さじ1	
・みりん	大さじ1	
・しょうゆ	大さじ1	

カロリーオフ！カレーピラフおむすび



【作品介绍】

川崎市産のカリフラワーで今話題のカリフラワーライスを作り、美味しく低糖質低カロリーのおむすびを目指しました。辛さを控えめでお子さんにも食べやすい「神奈川県産カレールウ」の香りが食欲をそそります。彩りに川崎名産「のらぼう菜」を加え、地産地消の美味しい食材をおむすびに“ぎゅっ!!”とこめました。

【作り方】

△ 材料 (4~5個分)	△ 分量	△ 調理手順
・カリフラワー	90g	①カリフラワーライスを作る...カリフラワーを小房に分けフードプロセッサーで細かくする。耐熱容器に移し、600Wの電子レンジで2分位加熱する。
・ご飯	300g	②のらぼう菜を下茹でし、1cm位に切っておく。
・のらぼう菜	太め4本 (100g位)	③フライパンにオリーブオイルを入れ、弱火でにんにくを炒め、玉ねぎ、とりひき肉、にんじんの川順に加えてさらに炒める。
・玉ねぎ(おじん切り)	1/2個	④③にご飯を加え具と合わせたら、①のカリフラワーライスを加える。
・にんにく(5mm角)	5cm位	⑤カレールウで味つけをし、塩・こしょうで味を調える。
・とりひき肉	150g	⑥②ののらぼう菜を加え軽く炒め合わせる。
・にんにく(おじん切り)	1片	⑦おむすびにする。
・神奈川県産カレールウ	大さじ2	
・オリーブオイル	大さじ2	
・塩・こしょう	適量	

すき焼きおむすび



【作品介绍】

すき焼きをお手軽サイズで食べられたらと
思い作りました。

【作り方】

材料	分量	調理手順
○元のき	10g	○牛肉を軽く炒める
○油あげ	20g	○旨味米と一口大切った具を入れる
○牛肉	30g	○中火で5~10分煮る
○ご飯	80g	○ある程度火が通ったし火を止め具を冷まし 味をしみこませる。
○醤油	60ml	○薄焼き玉子卵を作る
○石臼梅	20g	○ご飯とミキを混ぜる
○三酒	75ml	○具とご飯を混ぜて薄焼き玉子卵で 包む。
○おろし ○みり ○みり	30ml 20ml 1コ	

じゃこと青菜のおむすび



【作品介绍】

母がよくつくってくれて、この「じゃこ」は根の葉の「ソウマイ」と、私の家でも好きで韓国のも、また、アサゲトとして紅しょうがを加えて特別なおむすびです。
見た目が良く、味もよ、とてもおいしいです!!

【作り方】

△ 材料	△ 分量	△ 調理手順
たいこ入菜	おむすび 適量	大根の葉をきざんで、しぼりすましで炒め炒める。
白ごま	おむすび (50g(50g))	酒、1人分、しょうがを入れる。じゃこを白ごまを 加え、サシヤキ!
かつおぶし、しょうが	小2粒 大2粒	紅しょうが、韓国のもを細くきざみ、ふりかけ とごぼうをまぜてにきる。
酒	小2粒 大2粒	完成
ほんたれ	100g	
ごま油	おむすび	
ごぼう	おむすび	
紅しょうが	おむすび	
韓国のも	おむすび	

みかん飯むすび～チーズ入り～



【作品介绍】

八代将軍吉宗の出身地である紀州の名産みかんと梅干を使って、見た目も鮮やかなおむすびにしました。食感をよくするためにいりごまとクルミを刻んで加え、梅干しと相性の良い大葉と溶けるチーズも足して、香りとコクを出しています。特に若い女性に食べてもらいたいおむすびです。

【作り方】

●材料	●分量	●調理手順
みかん飯	100	①みかん飯を作る。米を洗って、ざるに取り30分程度おいてから、水とみかん果汁を1：1で普通のかたさに炊く。 ②大葉は細切り、クルミはから煎りし荒く刻む。白胡麻も香りよくから煎りし、火を止めてから醤油を全体に回しかける。梅干しは手であらめにちぎる。溶けるチーズは5mm角くらいに切る。③みかん飯の中に②の具とを入れて混ぜ合せ、塩少々で味付けをして三角に握る。
大葉	1枚	
白胡麻	5g	
しょうゆ	5g	
くるみ	5g	
梅干し	1/2	
溶けるチーズ	10g	
塩	少々	

香辛子味噌の揚げおむすび



【作品介绍】

川崎生まれ川崎育ちのハーブペッパー、「香辛子」を使ったおむすびです。
青唐辛子味噌をイメージし、香辛子の鮮やかな色合いとフレッシュな香りを楽しめる様にシンプルな味付けにしました。

【作り方】

●材料

ごはん
香辛子
味噌
みりん
酒
サラダ油
ごま油
香辛子の

●分量

100g
1本
10g
小さじ1
小さじ1
小さじ1
小さじ2
大さじ1
1切

●調理手順

- ①香辛子1本を輪切りにしてサラダ油でじっくりと炒めます。
- ②香辛子の香りが油に移ったら、味噌、みりん、酒を合わせてよく混ぜながら、焦げ付かないように炒めます。
(味噌のだまが無くなり、全体に滑らかになったら完成です)
- ③ごはんでおむすびを作り、ごま油で両面をきつね色になるまで揚げ焼にします。
- ④③のごはんに②で作った味噌を塗り、仕上げに香辛子の輪切りをトッピングします。
- ⑤食べる直前に海苔を巻いて完成です。

駿河で江戸を思う！桜えびのかき揚げ風おむすび



【作品介绍】

東海道中に見えるシンボリックな富士山をイメージしたおむすびを考えました。江戸では天ぷらが庶民に広まっていたということです。富士山を見上げながら、駿河湾で採れた「桜えびのかき揚げ風おむすび」を食べ、江戸を思い出したかもしれません。海苔は雪解けの富士山をイメージしてギザギザカットにしました。

【作り方】

●材料

温かいご飯
ごま油
釜揚げ桜えび
つゆ（希釈用）
市販の揚げ玉
焼き海苔

●分量

90 g
小さじ1/2
15 g
小さじ1
6 g
適量

●調理手順

①フライパンにごま油を入れて火にかけ、釜揚げ桜えびを軽く炒め、つゆ（希釈用）を鍋肌から加え混ぜる。水分がほぼ無くなったら火を止め、市販の揚げ玉2/3量を加えて全体を混ぜる。
②ボウルに温かいご飯と①を入れて混ぜ、三角形のおむすびに握り、残りの市販の揚げ玉をまぶし、ギザギザに切った海苔を巻く。