

れんこんとじゃこの甘辛おむすび



【作品介绍】

れんこんのしゃきしゃき食感とじゃこのうまみを
感じられるおにぎりにしました。

【作り方】

材料	分量	調理手順
米	100g	○ れんこんとじゃこをコンマ油で炒める
れんこん	20g	
じゃこ	10g	○ れんこんに火が通り、じゃこがカリカリしてきたらAを入れ味をつける。
醤油	1/2	
めん	1/2	○ いりごまを加えて飯と混ぜ合わせる。
砂糖	1/2	
いりごま	適量	○ 形を整え、大葉を巻いたら完成。
大葉	2枚	
コンマ油	適量	

ひじきと小松菜の三角おむすび

準優勝



【作品介绍】

私がお腹がよく食えるおむすびに少しアレンジをくゆえて作ってみました。いりごまで食感を楽しくするようにし、すりごまでゴマツリナツなどの栄養をとれるように工夫しました。ひじきが苦手な人でも食べやすく、とてもおいしくつくることができました。

【作り方】

材料	分量	調理手順
ごはん	100g	小松菜をお湯で塩ゆでにし、水につける。軽く水をしぼり、1cm幅に切り、ごま油を敷いたフライパンで炒める。
小松菜	3~4枚	
ひじき	1/2袋	そこにひじき、ごま(2種)をくゆえて炒め、砂糖とめんつゆを入れ、味をなじませる。
ごま(いりごま すりごま)	適量	
砂糖	小さじ1	(炊めるときは水分をとばすように)
めんつゆ (かつおだし)	大さじ2	火をとめて、お好みでかつおだしを混ぜる。
塩	適量	炊めたものをごはんにも混ぜて、三角に包むのは完成!
	1つまみ	

地産地消！！パリパリ大根のおむすび

川崎市観光協会賞



【作品介绍】

最近、近所にてできた土曜マルシェ。地元で採れた紫大根の水々しさに感動しました。生の大根の食感を楽しむおむすびにチーズでコクをプラスしました。

【作り方】

△材料 (4人分)	△分量	△調理手順
・米	1合	1. 米を硬めに炊く。
・紫大根	80g	2. 紫大根は5mm角に切って塩を振り10分以上おく
・プロセスチーズ	30g	3. プロセスチーズは5~7mm角に切る
・青のり	大さじ1	4. ①によく水気を絞った②、③、青のり、自グマを混ぜ込む
・自グマ	大さじ1	5. ④を4等分にして三角おむすびににぎり、ハツカリサイズの焼のりで巻いてできあがり
・塩	小さじ1/2	
・焼のり	1/2枚	

のこりもの おむすび

川崎駅広域商店街連合会賞



【作品介绍】

いぶりかつおが、余るので、シャリとかつおぶしを
いれ、おむすびの具にし、よみがえらせました。

【作り方】

△材料

ごはん
いぶりかつお
じゃこ
かつおぶし
ごま油
紅しょうが
白ごま

△分量

100g
2枚
少々
"
"
"
"

△調理手順

いぶりかつおをキザミ。
じゃこを入れて、ごま油で炒め
かつおぶしと白ごまを和える
紅しょうがで、色どりを添え、
のりで巻く

お出掛けには帽子を被ろう

川崎小学校PTA賞



【作品介绍】

スーパーの米販売のところで雑穀「もちぎん」という商品を
見、米と炊いたらとてもおいしく感じたので、おむすびは
どうかと想着て、作って見ました。口当たりとてもいいです。

【作り方】

材料	分量	調理手順
米	C2	もちぎんと米を1つに炊くか、もちぎん 水100cc70分する。
もちぎん (水)	大5 100cc)	
糠揚げカリカリ梅	5個分	(コレビエの商品を使った) 細かくぎんむ
揚げ (黒い部分 を使う)		①炊いたごはん100分にかカリ梅をまぜ せて、塩おむすびにする。
		②揚げをおむすびの頭にかぶせ、紅 しょうかを少し袋の中に入れて。

休憩に持ってこい！！スタミナむすび

川崎中学校PTA賞



【作品介绍】

徳川吉宗一行が川崎で休憩したことからスタミナがつくように鶏そぼろ。そこに老若男女とわすさっぱり食べられる大葉。そしてかわさき餃子みそだれを使うことで郷土愛を感じるおにぎりにしました。

【作り方】

材料 (2個分)	分量	調理手順
ご飯	300g	①フライパンで油を熱し、中火でひき肉を炒める。 ②①にかわさき餃子みそだれを大さじ2加えて香ばしなホラ火を止める。 ③②にみじん切りにした大葉を混ぜる。 ④ボウルにご飯とかわさき餃子みそ大じを色がつくまで混ぜる。 ⑤③と④を混ぜて握り、のりをまく。
鶏ももむねひき肉	110g	
大葉	6枚	
かわさき餃子みそ	大さじ	
のり	2枚	
油	少量	

2種類の食感と風味を楽しむおむすび



【作品介绍】

大根の葉はよく捨てられがちは部分ですが、家でよくお餅に炊いて食
べるとお餅のにおいもよく合います。食品ロスに気づきお餅と餅
たこ梅を入れることで色もよくおいしく食べることができ、食感を楽しむことが
できるお餅です。

【作り方】

材料	分量	調理手順
お米	100g	①大根の葉を細かく切る
大根の葉	100g	②フライパンに油を入れ、しめじとら 白だしを入れる
かりかり梅	3個	③かりかり梅を少し荒めにさいし切りに する
昆布茶	小さじ1	④すべての材料を混ぜ合わせる
ごま油	小さじ1	
白だし	小さじ1/2	

“健康で歩こう”三角おむすび

小俣商店賞



【作品介绍】

2014年から家談で東海道五十三次を歩いています。(現在は新型コロナウイルスの影響もあり中断はありますが、石部宿まで行きました。) 歩いていて思ったのは、健康で、パワーがなければ歩けないということです。昔の時代にも思いを馳せて、このおむすびを考えました。玄米、玄米のきだけ、金時織物やビタミンが摂れ、たかあんの発酵食品成分、適度な塩分、大葉のちほり感、バターによる満足感、腹もちない考慮し、持ちやすく食べやすい三角おむすびに発展しました。

【作り方】

材料	分量	調理手順
発芽玄米	炊飯後 170g	発芽玄米を炊く。
玄のきだけ	50g(袋)	フタなしで、バターを入れ熱し、
たかあん	2枚	細かく切った玄のきだけ、たかあんを
大葉	2枚	炒める。火を止ると大葉としょうゆを
バター	8g	混ぜ、炊いた発芽玄米と合わせる。
しょうゆ	小さじ1/2	
(1個分)		2~3分で完成し 時間がかかりません。

海の恵み、カルシウム・ミネラルたっぷりおむす

川崎区長賞



【作品介绍】

大師の海では、昔、良質な海苔が養殖されていたそう。当時をしのび、海から恵まれた栄養たっぷりの食材をつめこんで、おむすびを作りました。

【作り方】

材料	分量	調理手順
・米	1合	① 米を昆布茶小2を入れて炊く
・昆布茶	小2	
・めかぶ	20g	② めかぶ、しらす、かつおぶし、めんつゆを混ぜ 白飯 白飯(100g)で握る
・しらす	9g	
・かつおぶし	2g	③ のりを巻き、と33昆布をのせる
・めんつゆ	少2	
・のり	1/3枚	
・と33昆布	適宜	

☆おむゴル☆

東海道川崎宿2023賞



【作品介绍】

おむすびの概念をくつがえす。インパクトのあるおむすびを作れたかった。更にそのおむすびがおいしい、沢山の人が喜んで頂けりNo.1のおむすびを作れたかった。

【作り方】

材料	分量	調理手順
・白ご飯(100g)	・ガリックオイル	・糸状に切ったベーコンを白ご飯にまぜる
・ベーコン	・グリーンチーズ	・塩コショウを、中にグリーンチーズを入れず
・グリーンチーズ	・アチャビ	・小麦粉、卵、パン粉をツナ、ガリックオイル
・塩(コシ)	・マヨネーズ	・パルメザンチーズをかき混ぜる
・小麦粉	・トシゴト塩	・グリーンチーズをのせ、250℃のオーブンで
・卵	・バジルソース	10分焼く
・パン粉	・ハチミツ	・焼きあがいたらハチミツをかき塗りかけ
・パルメザンチーズ	・バジル	・アチャビを刻み、マヨネーズを入れ混ぜる
	・ミニトマト	・バジル、バジルソース、マヨネーズ、
		トシゴト塩、トマトをのせ。完成

小松菜とじゃこのおむすび

食感が良いで賞



【作品介绍】

食感がある感じにしました。
見た目がきれいになるように緑色の小松菜を入れました。
美味しくなるように気持ちをこめました。

【作り方】

△材料

小松菜 (土に茎)
じゃこ
ごま油
めんつゆ
お米

△分量

葉1枚分
5子程
大じし $\frac{1}{2}$
=
半合

△調理手順

小松菜を細かく切る
フライパンにごま油をひく
じゃこも小松菜をまぜて軽くいためる
めんつゆを足してこけ目がつくかつかたひにか
くらいまでいためる
お米をまぜる

さわやかおむすび

やみつきになるで賞



【作品介绍】

。家族が薬味好きなので薬味を使ったおにぎりに作りたいと思い、大葉や梅干しを入れ最後にいりこまで香りをプラスしました。作品名のように薬味の香りでさわやかな気分を味わえると思います。

【作り方】

材料	分量	調理手順
新生姜	10g (2片)	ボウルに米を入れておく(準備)
大葉	5g (2枚)	新生姜をみじん切りする
梅干し	1個	大葉はためてきさむ
米	100g	梅干しは種をぬいてたたき梅にする
いりこ(白)	少々	Aの材料といりこまをボウルに入れる
		米と混ぜ合わせて、三角形ににぎる
		完成

☆見上げてごらん川崎の星を☆



【作品介绍】

川崎市出身の坂本丸さんの代表曲にちなんで、川崎の夜空の星をイメージして作りました。海苔、卵、チーズがとても相性良く、薄焼き卵を巻いたおむすびに、星形にくりぬいた海苔を重ね巻いたら、星が浮かぶシルエットになりました。とても美味しいです。

【作り方】

△ 材料

白米
海苔の佃煮
ベーチーズ
卵
海苔

△ 分量

1合
大さじ1
1個
1個
1枚

△ 調理手順

1. 炊きあがったごはんを、海苔の佃煮と5mm角にきざんだチーズを混ぜあわせる。
2. 薄焼き卵を1枚作り、1.をおむすび形にしてから卵を巻く
3. 海苔を星型(クッキーなどの)でくり抜く
4. 薄焼き卵で巻いたおむすびの上に海苔を巻く
5. できあがり

ドイツおむすび (カレーソーセージのおむすび)

ビールのお供にピッタリ賞



【作品介绍】

- ・ドイツのソウルフード「Currywurst(カレーソーセージ)」と日本のソウルフードおむすびのコラボをしたいと思い考えました。
- ・大人のおむすびとして、ビールのお供に♪

【作り方】

△材料 (おむすび)	△分量	△調理手順
・ごはん 適量	—	①ソーセージを輪切りにして焼く。
・海苔 適量	—	②焼けたら、カレー粉・ケチャップ・マスタードと混ぜる。
〈カレーソーセージ〉	1本	③焼きたてごはんを丸めて、海苔を巻いたら完成!
・ソーセージ *「肉の伊勢屋」の「あらびきソー」がオススメ!		☆にんにく、パプリカetc. お好みのスパイスを 合わせてもオケイデス。
・カレー粉	小さじ 1	
・ケチャップ	大さじ 1	☆チーズをいれれば、チーズカレーになります。
・マスタード	大さじ 1	

韓国おむすび ～私の好きな味～

子どもが好きで賞



【作品介绍】

これは韓国料理が好きな方や辛い食べ物好きな方にオススメなおむすびです。
このおむすびの中にはごま油が入っているので、具材の食感とごま油の風味を一緒に楽しめます!!

【作り方】

△材料	△分量	△調理手順
・ごはん	100g	① 卵をスクランブルエッグにする。
・卵	1個	② ボウルに全ての材料を入れて しゃもじで混ぜ合わせる。
・キムチ	適量	③ ラップを使っておむすびの形を作る。
・いりごま	〃	④ いりごまを上から振りかける。
・韓国のり	少量	⑤ お皿の上に乗せる。→完成
・塩	〃	
・酢	〃	
・ごま油	〃	
・油	〃	

めんつゆおかかおむすび

シンプル賞



【作品介绍】

以前にめんつゆを使ったおにぎりを作ったとき美味しかったのを覚えていたので、まためんつゆを使って作りたかった。このおむすびを作りました。余りやすい材料を使ったので、どのお家でも作りやすいかなと思います。

【作り方】

△ 材料	△ 分量	△ 調理手順
・米	100g	・ボウルにかつおぶし、めんつゆ、こしょうを加えます。
・かつおぶし	3g	・全体によく混ぜ、たら米を加えます。
・めんつゆ	水 2/3	・形を整え、のりをまく
・こしょう	少々	
・のり	適量	

江戸を思い、ちくわのかば焼きのハイカラおむすび

ハイカラ賞



【作品介绍】

昔から人気のあったうなぎは江戸時代に今の蒲焼スタイルになったそうです。当時江戸で愛された蒲焼を少しハイカラなおむすびにしてみました。焦がしバターと蒲焼のたれのマリアーージュに加えごまのぷちぷち食感がくせになる美味しさです。

【作り方】

●材料

温かいご飯
バター
ちくわ（薄切り）
蒲焼のたれ
白煎りごま
海苔のつくだ煮

●分量

90 g
5 g
1/2本
小さじ1
小さじ1/2
小さじ1

●調理手順

①フライパンにバターとちくわ（薄切り）を入れて軽く焼き色がつくまで炒め、蒲焼のたれを加えて和えます。
②温かいご飯に①と白煎りごまを加えて混ぜ、海苔のつくだ煮を加えて軽く混ぜ、三角形のおむすびをにぎります。

くず餅でびっくり!! おむすび

ユニーク賞



【作品介绍】

川崎生おむすびの味、名物なくず餅でおむすびができてないからと試行錯誤。バター炒め、甘たい(砂糖)からみたなくず餅はふかゆんとして何となくの食感。ごはんはマツ!! ぎん粉は塩味で上げてみる。ちやんとおむすびにしたい。砂糖味のぎん粉も美味いぞ!!

【作り方】

材料 (4個分)	分量	調理手順
ごはん 400g	400g	① フライパンにバターを溶かしくず餅を両面焼きす。
くず餅(三角) 4個	4個	
バター 5g	5g	
かぼち 10cc	10cc	
黒みり 1/2	1150/2	② かぼちと黒みりを混ぜたものと①にからの火を止めて、おかかをふるす。
おかか(かき) 1g	1g	
ぎん粉 大2	大2	③ ぎん粉と塩は混ぜておす。
塩 1/2	1/2	
		④ ごはん(1人100g)をくず餅をのせて又は中にくず餅を握りす。③のぎん粉と全体にふるす。 三角に

まぜまぜおむすび

おいしそうで賞



【作品介绍】

◦ 白米を使わず、玄米を使って健康的になるように作りました。

【作り方】

△ 材料	△ 分量	△ 調理手順
◦ 玄米	1合分	◦ 玄米ご飯と卵を混ぜる。
◦ しぼり汁	20g	↓
◦ ゴマ	大さじ1	◦ 卵をうすく焼き、こまかく切る。
◦ 卵	1個	↓
◦ 焼き海苔		◦ 玄米ご飯としぼり汁と卵を混ぜる。
		↓
		◦ 焼き海苔を小さく。

ねぎ塩おむすび

どこから食べてもおいしいで賞



【作品介绍】

簡単に作れてとても美味しいねぎ塩をおむすびにアレンジしました。美味しくないのでありません。手軽なので是非ためて欲しいです。

【作り方】

材料	分量	調理手順
ご飯	100g	1. ねぎをみじん切りにしてごま油、塩を混ぜる。
ねぎ	5cm位	2. 1.のねぎをスプーンの背でつぶして味をなじませる
ごま油	少々	3. しゃもじを具にして三角おむすびを作る
塩	少々	4. おむすびの底から側面に韓国あじを巻いて両側1回の内側にねぎを入れる
韓国あじ	2枚	5. おむすびの頭にもねぎをのせて出来上り
焼きしゃもじ	1個	