

塩さば柚子胡椒マヨむすび

優勝!



【作品介绍】

私の一番好きな焼き魚である「塩さば」と調味料の「柚子胡椒」をマヨネーズで合わせることで幸せなおむすびをイメージしました。特に、マヨネーズを入れることで柚子胡椒の味が辛すぎず、まろやかになっていて、子どもから大人まで食べられるのがポイントです。

【作り方】

△ 材料

米
塩さば
マヨネーズ
柚子胡椒
のり

△ 分量

120g
15g
4g
2g
四ツ切×1

△ 調理手順

- ① ご飯を冷ましておく。(120g)
- ② 焼いた塩さばをしゃぶず。
- ③ マヨネーズと柚子胡椒を混ぜ合わせて塩さばとあえる。
- ④ 冷ましたご飯を広げて真ん中に③の具をのせて置く。
(飾り用で少しだけ残す)
- ⑤ 三角形ににぎった後、服を着るようなりのりを巻く。
- ⑥ 少しだけ残しておいた具を頂点にあわせて完成。

ベーコン・ひじき・のらぼう菜のお祝いお結び

準優勝



【作品介绍】

ベーコン・ひじき・のらぼう菜など具たくさんでアクセントに紅しょうがのピンク色で川崎宿起立400年記念のお祝いムードを出したおむすび(お結び)です。

【作り方】

材料	分量	調理手順
白米	200g	①乾燥ひじきは水(又はお湯)で戻し細くまむす。 ベーコンは細切り、のらぼう菜は1センチ、紅しょうがは細く切る、 ②耐熱皿に、ひじき、ベーコン、じゃこ、オイスターソース、お酒、とりからスプーンの量を入れ、よく混ぜてからレンジ(900W)で1分半加熱する。のらぼう菜も加えて、よく混ぜてから更に1分加熱する、 ③白米に②を加えて、紅しょうがと白ごまを加えてよく混ぜてから三角おむすびににぎる、
乾燥ひじき	4g	
じゃこ	5g	
ベーコン	25g	
のらぼう菜	40g	
紅しょうが	10g	
白ごま	3つまみ	
オイスターソース	小さじ2	
お酒	小さじ1	
とりからスプーンの量	1つまみ	

三ツ葉葵の家紋むすび

川崎市観光協会賞



【作品介绍】

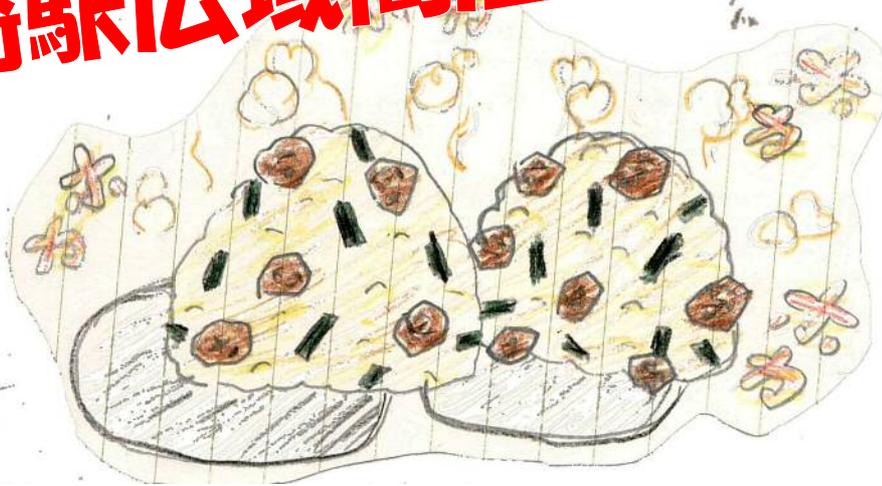
8代将軍徳川吉宗のゆかりあるさつまいもや乳製品を使い、そこに現代の川崎市特産”香辛子”と三ツ葉の相性も抜群！！子供も大人も大好きな炊き込みご飯風おむすびです。

【作り方】

材料	分量	調理手順
米	2合	①お米を洗ってゆがくからザルに上げる
ソフドミックス	150g	②三ツ葉はさつと洗ってろれち 500w 10秒
さつまいも	50g	さつまいもは 5mm角にカットしさつと洗い
ミツ葉	1束	ラップして500w 3分レンジでチンする
牛乳	250cc	③ソフドミックスをさつと洗って荒く切る
水(炊飯器のお目盛)	約100cc	④炊飯器にお米と牛乳を入れ、 <u>すし用の</u>
塩	3g	2合の目盛まで水を入れる
コンソメ顆粒	3g	⑤④にAを入れ、炊く
しょうゆ	1/1	⑥炊き上がった後 さつまいもを入れてさつと混ぜ合わせる
香辛子	30分×50	⑦三角ににぎり、ミツ葉かざり、ごま塩まぶす
※なにかは 人参5mm角	50分	
黒コショウ	少々	
ごま塩(黒)	適量	

カブニギ

川崎駅広域商店街連合会賞



【作品介绍】

はじめは歌舞伎揚じゃなくて天かすを使おうと思ったけど、「つまらない。」と思ったから、歌舞伎揚をつかってみました。そのおかげでしっとりザクザクというおいしさがうまれました。

【作り方】

材料	分量	調理手順
歌舞伎揚	1まい	①歌舞伎揚をいただく
きざみのり (ちぎったものでも)	適量	②①と米、みそ、マヨネーズ、きざみのりをまぜ合わせる。
マヨネーズ	みそ汁と同量	③三角形にまとめる。
みそ	こさじ1	④しょうゆをスプーンなどにつけて③にまんべんなくぬりつける。
しょうゆ	1〜2てき	⑤④をトースターで少しだけぬかすまでやく。 (1〜3分くらい)
米	100g 前後	⑥完成

菜々な三角ポークたまご♪

川崎小学校PTA賞



【作品介绍】

ここ数年、コンビニなどでも販売されるようになり全国的に人気になっている「ポークたまごおむすび」。川崎市はその「ポークたまごおむすび」の発祥とされている沖縄県的那覇市と友好都市になっていて、しかも来年には、川崎沖縄県人会の100周年の記念を迎える。通常「ポークたまごおむすび」は四角形のものが多いが、川崎市に所縁のある三角形にし、さらに川崎市の名産である「のらぼう菜」など旬の葉っぱを加えて、見た目にも可愛らしく、栄養も満点のおむすびにしました。

【作り方】

●材料（2個分）

ランチョンミート
卵
季節の菜っ葉（のらぼう菜など）
炊きあがったご飯
海苔
マヨネーズ
カレー粉

●分量

1缶
1個
2茎
120g
1枚
適量
少量

●調理手順

- ①ランチョンミートを缶から出し、幅1cmにスライスする。
- ②フライパンを温め、ランチョンミートを軽く炙る（油はひかない）
- ③フライパンからランチョンミートを取り出し、溶いた卵で玉子焼きをつくる。
- ④季節の菜っ葉を水洗いし、耐熱容器にラップをして50秒程度温める。
- ⑤海苔の上にご飯を敷き詰め、ランチョンミート、卵、季節の菜っ葉を盛り付ける。
- ⑥カレー粉を少量加えたマヨネーズを上に乗せて、全体を折りたたみ真四角のおむすびをつくる。
- ⑦崩れないようにしっかりとカタチを整える。（店頭販売するときは、崩れないようにサイドに海苔を加えてもいい）
- ⑧三角形になるように、2つにカットする。

味わいさっぱりナムル風むすび

川崎中学校PTA賞



【作品介绍】

ナムル風に味付けをした豆もやしの歯ごたえと、塩こんぶのシンプルな味わいがマッチして体調が優れない時にも食べられるさっぱりした味です。

【作り方】

△ 材料	△ 分量	△ 調理手順
・豆もやし	細かく切った 1つかみ	豆もやしを細かく切っておく
・塩こんぶ	1つかみ	切った豆もやしと塩こんぶにしょうゆ、ごま油
・白ごま	大さじ $\frac{1}{2}$	を分量の通りに入れて混ぜる
・しょうゆ	小さじ2	混ぜたものに白ごまを入れる(たれ完成)
・ごま油	小さじ2	白のたれと白米を一緒に混ぜる完成!

川崎発しあわせの黄色いおむすび

飯田屋賞



【作品介绍】

今年は東海道川崎宿起立400年！

節目の年ということで、美味しく！華やか！縁起のよい！おむすびにしたいと思いました。水菜を水引のように結びました。数の子や沢庵のプチプチ・コリコリ食感とだし巻き玉子やかつお節の旨みが詰まったおむすびです。

【作り方】

●材料

温かいご飯	80g
a) 白煎りごま	小さじ1/2
a) マヨネーズ	小さじ1
a) かつお節	小さじ1/2
a) 醤油	小さじ1/4
味付け数の子(薄切り)	4-5枚
たくあん漬(粗みじん切)	5g
だし巻き卵(1cm角切)	10g
蒸さつまいも(1cm角切)	10g
塩	少々
だし巻き卵(薄切り)	1枚
水菜(または三つ葉)	1本

●分量

●調理手順

- ①ボウルに温かいご飯とa)を入れて切るように混ぜ、味付け数の子と、たくあん漬、だし巻き卵(1cm角)、蒸しさつまいもを加えてさっくりと混ぜ三角に握ります。
- ②①に塩をふり、だし巻き卵(薄きり)をのせ、サッと茹でて冷水で冷やした水菜(または三つ葉)を結びます。

こぎつねおむすび

かわしん賞



【作品介绍】

小学校の給食の時に食べたこぎつねご飯がおいしかったのを思い出して、再現したご飯をおにぎりにしました。

【作り方】

△材料

白米
れんこん
油あげ
ツナ
ごま油
しょうゆ
みりん
砂糖

△分量

12g
20g
15g
15g
4g
6g
6g
5g

△調理手順

・れんこんを5mm角、油あげを糸状切りにする
・ごま油をひいてれんこんと油あげを炊める
・火が通ったらツナを入れて、炊め合わせる
・あらかじめ合わせておいたしょうゆ、みりん、砂糖を加え、水気がなくなるまで炊める
・少し冷めたらご飯に混ぜ合わせてにぎる。

ほうれん草と豚バラおむすび

川崎市栄養士会



【作品介绍】

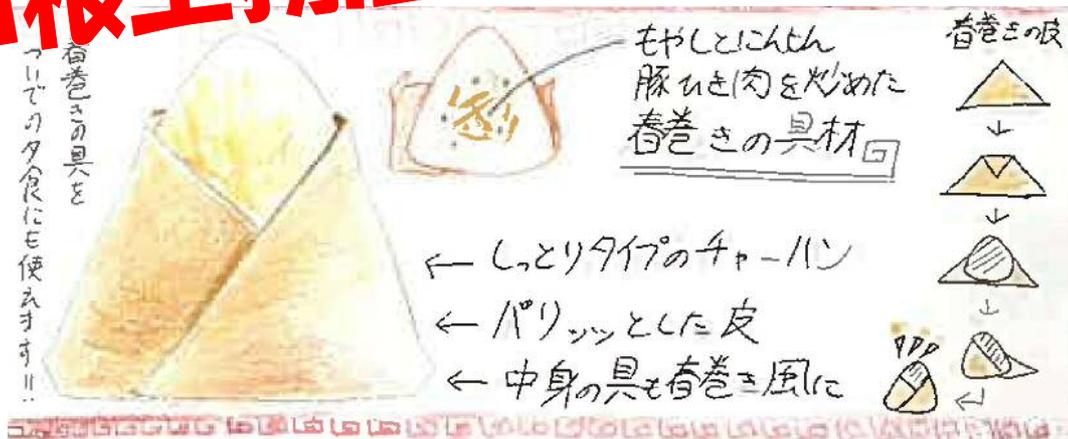
余ってしまっていたほうれん草を使ったおむすびを作りたいと思い考えました。小松菜などの葉野菜でも代用可能で、手軽においしく作ることができます。

【作り方】

材料	分量	調理手順
豚バラ肉	20g	豚バラ肉に塩としょうをしいて、下味をつける
塩	0.3g	ほうれん草の下処理をして、しょうをしいたお湯に
あらびき ソーシユ	0.3g	塩を入れ、軽くゆでる。(肉とほうれん草をいよく切る)
ほうれん草	15g	フライパンにサラダ油をしいて、豚バラ肉に
塩	0.5g	軽く火を通し、ほうれん草を加える。
サラダ油	2g	酒としょうゆを加えて、炒めたS白ごまをいれ、
酒	3g	白米と混ぜ合わせる。
しょうゆ	6g	三角にこねて完成!
白ごま	3g	
白米	65g	

春巻きおむすび

山根工務店賞



【作品介绍】

私が大好きな春巻を使って中華風のおにぎりにしたらおもしろいなど、この春巻きおにぎりのアイデアを出します。春巻きみたいに食べやすく、のりよりもパリッとした皮としっかりとしたお米がとても良いです。あたたかい米からチャーハンを炒める事でしっかりとしたチャーハンの中華風おにぎりです。

【作り方】

△材料	△分量	△調理手順
もやし にんじん 玉ねぎ にんにく	20g 1/4 (10g) 1/4 (20g) 玉ねぎの1/2 14g/12g	もやしは3~4cmに切り、にんじんと玉ねぎも3~4cmに4切り。にんにくをこまかく刻んだらフライパンを加熱し中火のフライパンに油を入れ、玉ねぎ、にんにくを入れる。玉ねぎの色がキャベツ色になったら豚ひき肉を入れます。
豚ひき肉 しょうゆ こしょう 油	25g 小さじ1/2 少々 適量	豚ひき肉の赤身がなくなるまで炒めたら、もやし、にんじんを炒め合わせます。しょうゆと、こしょうで味付けをしたが具の完成。
暖かいお米 卵	100g Mサイズ1個	卵にマヨネーズを入れ溶く。フライパンに暖かい米を入れたら少しづつ卵を入れ火が止まる。しょうゆとこしょうで味付けをする。
油/しょうゆ/マヨネーズ こしょう	小さじ2分の1 少々	温めたチャーハンに好みの具をチャーハンごっつみおにぎり3角型にする。温めた春巻の皮1枚を三角形に半分に切る。春巻の皮に下の区のようにつつむ。フライパンを弱〜中火で油を入れおにぎりの春巻の皮がパリッパリになるまで少し焦げる。お米に油が馴染むように少しの油がいいです。キッチンペーパーの上において油を吸い取り完成です。
春巻きの皮 油	1枚 大さじ1/2	

なら茶飯塩昆布チーズ和え

川崎区長賞



【作品介绍】

川崎宿場で昔から食べられていた「なら茶飯」に、塩昆布のうまみとチーズのコクを加えることで、子どもや若い人にも親しんでもらえるような味付けへとアレンジした。
川崎の郷土料理が、より身近に食べられるようになればと思います。

【作り方】

●材料

なら茶飯
塩昆布
プロセスチーズ

(なら茶飯)
精白米
炒り大豆
雑穀米
(きび・黒米・あわ・ひえ
等)
塩
ほうじ茶or煎茶

●分量

100g
4g
10g

3合
30g
20g
1g
500cc

●調理手順

- ①なら茶飯を炊く
- ②チーズを細かい角切りに切る
- ③炊いたなら茶飯、塩昆布、切ったチーズを和える

精白米、炒り大豆、雑穀米を、お茶と塩を入れて炊飯する

発酵具材のおむすび

健康賞



【作品介绍】

健康に良くて、おいしいおむすびです。

【作り方】

材料	分量	調理手順
ご飯	100g	1. 納豆の粒に合わせてキムチ、いぶりがっこ、クリームチーズを小さく切る。
納豆(小粒)	小じり1/2	
キムチ	小じり1/2	
いぶりがっこ	小じり1/2	
クリームチーズ	小じり1/2	2. 1の具材をごま油を数滴たらして混ぜる
ごま油	少々	
白ごま	少々	3. 2を芯にして三角おむすびを作り塩をまぶす。
塩	少々	
のり	1/4帖	4. のりを巻いて白ごまを振ってできあがり。

ほっこり甘味おむすび

おいしいで賞



【作品介绍】

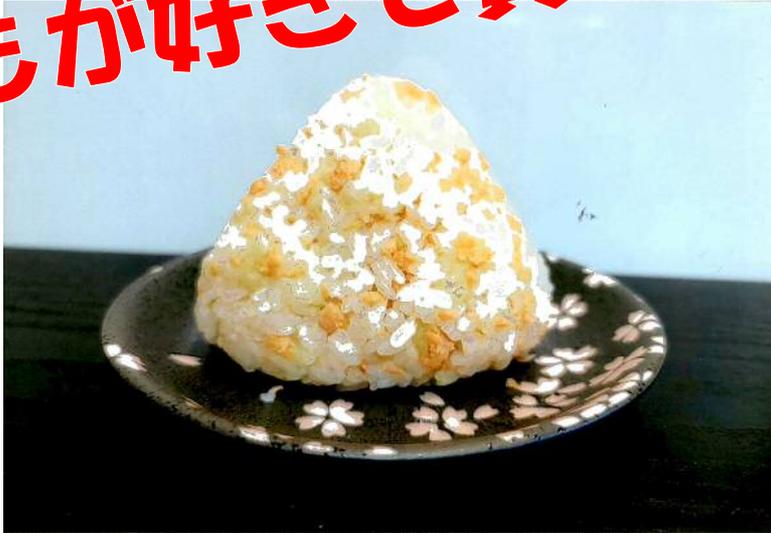
わらび餅をイメージして作りました。甘じょっぱくて香ばしいおにぎりです。片手で食べられるようにしました。

【作り方】

△ 材料	△ 分量	△ 調理手順
炊いたご飯	100g	1. 炊いたご飯100gをラップにのせる
きな粉	5g	2. 30gくらいをお皿にとりわけ、きな粉と黒糖、塩と混ぜる
黒糖	2g	3. ラップに乗ったご飯を薄くのぼす
塩	少々	4. 2のご飯を乗せて握る
焼きのり	1/8枚	5. 海苔を添える

バターがしみこむ「じゃがバターおむすび」

子どもが好きで賞



【作品介绍】

屋台などで人気の「じゃがバター」をおむすびにしました。ホクホクのじゃがいもごはんにはバターがたっぷりと染み込んで、昔懐かしい「バターごはん」にも出会えるそんなおむすびです。

【作り方】

材料	分量	調理手順
白米	80g	・じゃがいもの皮を洗ってレンジにくるみ、レンジ600Wで5分加熱する
じゃがいも(中1/2個)	30g	
鱈フレーク	10g	・加熱したじゃがいもの皮をむき、粗くくだく
塩、塩コショウ	適量	・白米とじゃがいもを混ぜてから、バターを混ぜる
バター	20g	・鱈フレークを散りばめて、できあがり

鶏肉と防空壕きくらげの炊き込みおむすび

地産地賞

【作品介绍】

川崎地元食材「防空壕きくらげ」と鶏肉のおむすび
きくらげの触感、そして生姜がアクセント！

【作り方】

材料 (4分)	分量	調理手順
米	2合	①米を洗ってザルにあけ30分ほどおく
鶏もも肉	適量	②鶏肉は小さく切り、きくらげは刻み
防空壕きくらげ	適量	生姜は線切りにする
生姜	1かけ	③ホウロウだし汁、酒、みりん、しょうゆを
だし汁	1と1/2カップ	あわせる
酒	大じい1	④炊飯器に①、②を入れ③を
みりん	大じい1	米、具材の量にあわせ米炊き時
しょうゆ	大じい1/2	と同様適量を入れ炊く
		⑤三角ににきる
		⑥完成

ちゃんこ勝盛家 特製・ごつつあん！カむすび！

ごつつあん賞



【作品介绍】

興行としての相撲の歴史も来年で400周年を迎えます。「弟弟子」として共に川崎を盛り上げるべく、元力士の大将が考案しました。味の「決まり手」は黄金比率の合わせ味噌に国産にんにくなどの厳選素材を加えて練り上げた、特製の力士みそ。ひとくち食べれば「ごつつあんです！！」と言いたくなること「待ったなし」です。

【作り方】

材料	分量	調理手順
赤味噌、白味噌	(7g)	力士みそ7gと白飯100g まんべんなく混ぜる 三角に握り、のりを巻いて
国産にんにく		
その他厳選食材		
調味料各種	(100g)	錦糸卵をのせて出来上がり
白飯	(小サイズ)	
のり	(1枚)	
錦糸卵	(少々)	

キム・マヨ貝茶めし

ご当地賞



【作品介绍】

川崎の浜辺は魚貝類の宝庫だった。当時の川崎宿では万年屋の奈良茶飯が評判だった。現在の川崎は市民も食材も多国籍化となり、焼肉の街のキムチは外せない食材になった。更に舌も洋食化され、マヨネーズと和えることで、食のトライアングルを時系列で合わせることで、起宿400年の川崎おむすびとした。

【作り方】

●材料<順不同> ●分量
米・アサリ(水煮缶使用) 米の量により分量は各々異なる。通常の茶めしご飯の要領と同様とする。

貝の汁・キムチ・マヨネ
刻み生姜・海苔<調味料>
酒・薄口醤油・塩・水等

付記：販売時には業務用
アサリパックの
使用を推奨する。

●調理手順

1. 研いだお米を炊飯器に入れ、アサリと煮汁ほか刻み生姜を入れる。<調味料>は炊飯量に応じて適量に加える。但し、水量は白米炊飯と同様にする。
2. 炊き上がったら10~15分蒸らして余分な水分を飛ばし、茶めし全体を軽く混ぜ合わす。
3. キムチは水分を絞り、7~8ミリ程度に刻んでマヨネーズと和えたものをおむすびの芯に詰める。暫くして海苔を巻けば完成です。下図参照。

しょうがだって主役になれるむすび

しょうがでスリムになるで賞



【作品介绍】

しょうがは脇役、薬味にすることが多いと思います。でも、しょうがが主役になる証明をしたくて。また、この時期、体、温まるし風邪予防にもなるので食べて健康にという想いがあります。

【作り方】

△材料	△分量	△調理手順
○しょうが	→ ひとかけ	①しょうがの皮をむき、スライサーでうすくスライスして、せん切り
○かつおぶし	→ 大1 <small>(9)</small>	
②		火にかきフツフツしたとき
○酒	→ 大2	①のしょうがを入れ、弱中火で
○石臼糖	→ 大1 <small>~</small> 2	煮つめていき、少し汁気を残すくらいに
○正油	→ 大1 <small>半</small> 3	火をとめて、かつおぶしを入れ
○みりん	→ 大1 <small>半</small>	混ぜ、冷ましてからみりん混ぜ結ぶ。

のらぼうと鶏そぼろむすび

川崎宿400年賞



【作品介绍】

少し甘めのそぼろとごはん、川崎産ののらぼう菜を茎まで全て使ったおにぎりです。

【作り方】

材料	分量	調理手順
ごはん	80g	・のらぼう菜を葉と茎で分け、茎を1分程ゆでる。 葉は30秒程ゆでる。 ・フライパンにひき肉を入れ、①を入れ 水気が少なくなるまでいためる ・のらぼう菜を②で即席漬けする。 ・ごはんとそぼろ、のらぼう菜の茎を混ぜ合わせる ・華びつぽ完成
鶏ひき肉	50g	
調味料	10g	
① しょう油	10g	
② 酒	10g	
③ みりん	10g	
④ 砂糖	5g	
のらぼう菜	1~2枚	
調味料	5g	
① しょう油	5g	
② 酢	5g	

塩キャベツおむすび

さわやか賞



【作品介绍】

しょっぱくておいしい塩キャベツをおにぎりにしてみたらおいしいんじゃないかと思って作った。

【作り方】

△材料	△分量	△調理手順
キャベツ	1枚	米を1合炊く。キャベツを小さく切り洗う。調味料を混ぜ合わせキャベツを入れる。炊けた米と混ぜ合わせたキャベツを合わせキャベツがちらはるようになせる。おにぎりの形にして完成
塩	適量	
こしょう	適量	
中華スーパ	小さ	
素	適量	
しょう油	適量	
ごま油	適量	
ごま	適量	
米	1合	
水	200cc	
		そのま
		米 0.5合
		水 100cc

ゴマが香る焼きおむすび

香ばしい賞



【作品介绍】

周りにゴマをまぶすことで、新しい食感を味わえるおむすびに仕上げました。また、天かすも入れているので作りたてだと天かすのかりかりした食感も加わります。作りたてや持ち運んだ時などで違った形で味わえるおむすびになっています。

【作り方】

△材料

- ご飯 100g
- 天かす 大匙 1½
- かつお 大匙 1
- 白りごま 小匙 1
- 黒りごま 小匙 1
- サラダ油 少々

△分量

△調理手順

- ホウロに天かす(大匙1)とかつおを入れて混ぜる。
- ホウロにご飯と余った天かす(大匙½)を入れ混ぜる。
- 形を整え、2つのりごまをバットに出し、表面につける。
- 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、表面に焼き色がつくまで(3分程)焼く。