

優勝

東海道川崎宿

応募
用紙

三角おむすび レシピコンテスト

川崎の名物おむすびを生み出そう!

作品名

大師の浜～貝やあおさをまぜ込んで～

作品の紹介

あさり佃煮、あみの佃煮とあおさを「まぜ込んで」のりで「包む」。佃煮の甘く濃い正油味とあおさのりのほのかな香りを楽しむおむすび!

作り方

※調理手順、材料
などを御記入く
ださい。

材料

分量

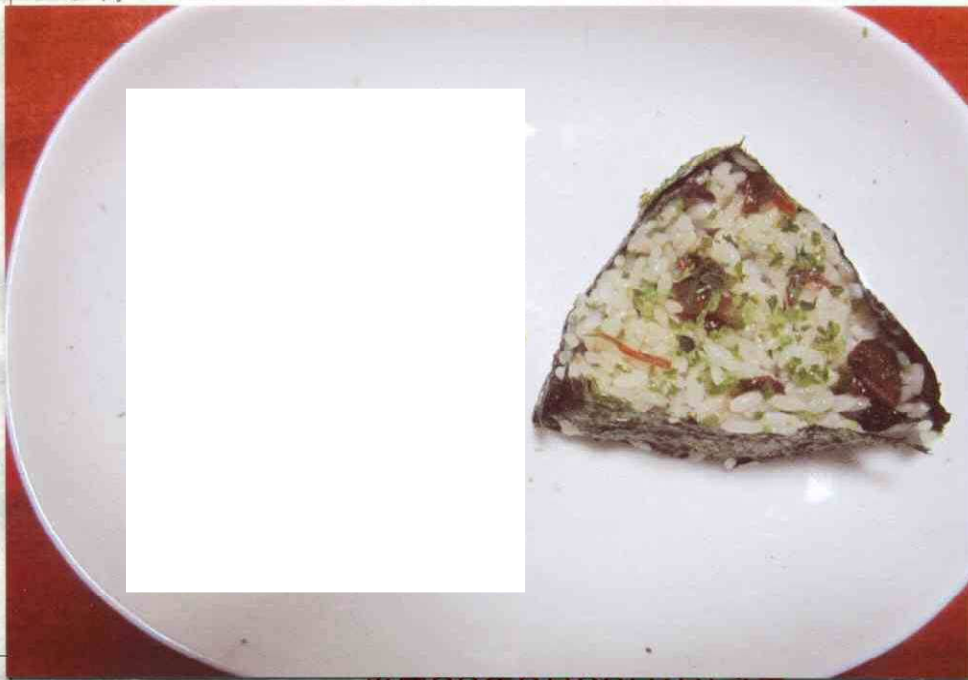
調理手順

あさり佃煮
あみ佃煮
あおさ
のり
ごはん

5～6コ
少々
少々
適量
100g

ごはんにあさり佃煮、あみ佃煮、あおさを
入れまぜ込み 三角おむすびに! のりで包む。

写真貼付欄



応募締切

平成28年2月29日(月)必着

応募先

東海道川崎宿2023まつり実行委員会事務局 川崎区役所地域振興課まちづくり推進係
〒210-8570 川崎市川崎区東田町8
【電話】044-201-3136 【FAX】044-201-3209 【メールアドレス】61tisin@city.kawasaki.jp

※応募要項を必ずご覧の上、応募をお願いします。※当コンテストに応募された時点で、応募要項の内容に承諾いただいたこととなります。
※未成年者の方は、申込書とは別に保護者承諾書の提出が必要となります。

2位

応募
用紙

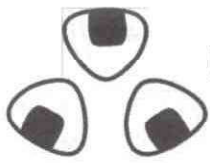
東海道川崎宿

三角おむすび
レシピコンテスト

川崎の名物おむすびを生み出そう!

作品名	御敵おむすび		
作品の紹介	昨年にひきつづき、手軽に出来るよう改善し再度チャレンジしました。		
作り方 ※調理手順、材料などを御記入ください。	△材料 塩、のり ゆかり あおさ かつおぶし 粉チーズ マヨネーズ しょう油	△分量 ツツ ティースpoon 1/2ツツ	△調理手順 ① 塩おむすびを作り同様にのりを巻く ② ティースpoonで二ツ紋のようにおさえ型を作る(3ヶ所) ③ ヘコんだ部分に、ゆかり、あおさをのせる ④ かつおぶし、粉チーズ同量、マヨネーズ、しょう油ツツをませ、残りの1ヶ所にのせる
写真貼付欄			
応募締切	平成28年2月29日(月)必着		
応募先	東海道川崎宿2023まつり実行委員会事務局 川崎区役所地域振興課まちづくり推進係 〒210-8570 川崎市川崎区東田町8 【電話】 044-201-3136 【FAX】 044-201-3209 【メールアドレス】 61tisin@city.kawasaki.jp		

※応募要項を必ずご覧の上、応募をお願いします。※当コンテストに応募された時点で、応募要項の内容に承諾いただいたこととなります。
※未成年者の方は、申込書とは別に保護者承諾書の提出が必要となります。



「東海道川崎宿三角おむすび」
レシピコンテスト 応募用紙 (電子申請可)
～川崎の名物おむすびを生み出そう!～

観光協会賞

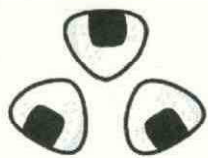


葵 紋

作品名	のらぼう菜っぱ巻にぎり		
作品の紹介	サッカーファレ、新しい小杉地区に移住する若い世代や子供達、そしてオリピックを見据え外国人等、人の集まる川崎に日本・川崎の伝統食材(発酵食品)や歴史を伝えたい思いで考案致しました。中原区にはたくさんの歴史スポットや北条政子の妹が嫁ぐ際に持ったとされるのらぼう菜の火田もあります!		
作り方 ※調理手順、材料などを御記入ください。	●材料 のらぼう菜の葉 塩じゃこ・かあぶし 糸内豆 しょうゆ麦(なめいお) 塩麦(なめいお) ゴマシ由 ごはん	●分量 大2枚 8.2g 10g 1g 少々 1/2 100g	●調理手順 ①のらぼうを軽くゆでて水けを切っておく ②1枚の葉はきざみ、フライパンにゴマシ由、のらぼう・かあぶし・納豆・塩じゃこ・しょうゆ麦の順に入れ、油がなくなるまでこげないように火加減 具の出ま上がり ③もう一枚の葉を広げ葉の表面に塩麦をうすくすり具をつめたおにぎりを置いてご飯を葉で巻いたら成功!!
写真貼付欄			
提出期限			
応募先	川崎区役所地域振興課まちづくり推進係 〒210-8570 川崎市川崎区東田町8 電話044-201-3136 FAX044-201-3209 メールアドレス 6ltisin@city.kawasaki.jp		

※納豆のねばり、くさみはねっおふしと
めるとさほど感じません

※応募要項をよくご覧の上、応募をお願いします。
※当コンテストに応募された時点で、応募要項の内容に承諾いただいたこととなります。
※未成年者の方は、申込書とは別に保護者承諾書の提出が必要となります。



「東海道川崎宿三角おむすび」
レシピコンテスト 応募用紙（電子申請）
～川崎の名物おむすびを生み出そう！～

広域商連賞



葵 紋

作品名	紫蘇と梅のピリ辛三角おにぎり		
作品の紹介	紫蘇と梅と山椒の粉でシンプルながら美味しい味を目指しました。		
作り方 ※調理手順、材料などを 御記入ください。	●材料 ご飯 山椒の粉 梅干し（中） 紫蘇の葉 海苔	●分量 100g 適量 2分の1個 2枚 大判4分の1	●調理手順 1. ご飯と山椒の粉を混ぜます。 2. 梅干しと紫蘇をみじん切りにして合わせま す。 3. ご飯と海苔を巻く 部分に2. を塗ります。 4. 海苔を巻きます。
写真貼付欄			
提出期限	平成28年2月29日（月）必着		
応募先	東海道川崎宿2023まつり実行委員会事務局 川崎区役所地域振興課まちづくり推進係 〒210-8570 川崎市川崎区東田町8 電話044-201-3136 FAX044-201-3209 メールアドレス 6ltisin@city.kawasaki.jp		

※応募要項をよくご覧の上、応募をお願いします。

※当コンテストに応募された時点で、応募要項の内容に承諾いただいたこととなります。

※未成年者の方は、申込書とは別に保護者承諾書の提出が必要となります。

応募
用紙

三角おむすび レシピコンテスト

川崎の名物おむすびを生み出そう!

作品名	せなかの赤いカニおむすび		
作品の紹介	自分の通う市立川崎高校の近くにある医王寺には、お寺を大火事から守った「せなかの赤いカニ」という民話があります。それをイメージしたおむすびを作ってみました		
作り方 ※調理手順、材料などを御記入ください。	△材料 ごはん 牛ひき肉 しょうゆ 酒 さとう プロセスチーズ 大葉 白ゴマ カニかまぼこ	△分量 90g 30g 1.5g 1.5g 1.5g 5g 2枚 2g 1本	△調理手順 ①牛ひき肉をしょうゆ、酒、さとうで炊いてそぼろを作る ②大葉とプロセスチーズを細かく切る ③白いごはんは①と②と白ごまを混ぜてから、手に塩をつけて三角おむすびを作り、かにかまぼこをのせて押し付け、海苔で巻いて固定する
写真貼付欄			
応募締切	平成28年2月29日(月)必着		
応募先	東海道川崎宿2023まつり実行委員会事務局 川崎区役所地域振興課まちづくり推進係 〒210-8570 川崎市川崎区東田町8 【電話】044-201-3136 【FAX】044-201-3209 【メールアドレス】61tisin@city.kawasaki.jp		



「東海道川崎宿三角おむすび」
レシピコンテスト 応募用紙（電子申請用）



葵 紋

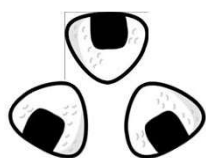
～川崎の名物おむすびを生み出そう！～

作品名	どこから食べてもチーズむすび		
作品の紹介	孫がおむすびを食べていて「まだ具が出てこない」と言うのを聞いて思いついたおむすびです。市販のおむすび型を使うので簡単に出来ます。写真のおむすびは普通のスライスチーズですが、とろけるチーズを使い炊きたてご飯だととろっと馴染みます。とろけるチーズなら海苔はまかなくてもくずれません。		
作り方 ※調理手順、材料などを 御記入ください。	●材料 鮭フレーク いりゴマ スライスチーズ ご飯	●分量 大さじ1 大さじ半分 一枚 100g	●調理手順 ご飯に鮭フレークといりゴマを入れよく混ぜる。おむすび型に混ぜたご飯を半分の高さまで入れる。抜き型をスライスチーズにあてると抜き型を同じサイズにチーズが抜ける。それを半分でいれたご飯の上にのせる。その上に残りのご飯をのせ型で押す。お好みで海苔をまいても。
写真貼付欄			
提出期限	平成28年2月29日（月）必着		
応募先	東海道川崎宿2023まつり実行委員会事務局 川崎区役所地域振興課まちづくり推進係 〒210-8570 川崎市川崎区東田町8 電話044-201-3136 FAX044-201-3209		

※応募要項をよくご覧の上、応募をお願いします。

※当コンテストに応募された時点で、応募要項の内容に承諾いただいたこととなります。

※未成年者の方は、申込書とは別に保護者承諾書の提出が必要となります。



「東海道川崎宿三角おむす
レシピコンテスト 応募用紙（電
～川崎の名物おむすびを生み出そう～」

クッキング賞

葵 紋

作品名	アジアン香る♪ガーリックライス・オニギリ		
作品の紹介	エビをニンニクで炒めレモンとナンプラーで味付けし、おにぎりの具に！ トッピングにガーリックチップをちらしました。 レモンガーリックのさわやかな風味とカリカリの食感で食欲そそるおにぎりです。		
作り方 ※調理手順、材料などを 御記入ください。	●材料 ごはん むき海老（大） 酒、黒こしょう ニンニク（みじん切り） サラダ油 レモン汁 ナンプラー パクチー（葉の部分） 市販のガーリックチップ 塩	●分量 100 g 3尾 各少々 1かけ 小さじ1 小さじ1 小さじ1/2 適量 適宜 適宜	●調理手順 ①海老は余分な水分を除き、酒、塩、黒こしょう少々で下味をつける。 ②フライパンにサラダ油とニンニクを入れて弱火にかけ、ニンニクの香りがするまで加熱し、①を並べ入れ火が通るまで加熱する。 ③②にレモン汁とナンプラーを加え、絡めるように加熱する。 ④ボウルにごはんとパクチーをちぎって入れ切り混ぜる。 ⑤③を具に三角に握り、塩少々を手のひらに取り握る。 ⑥パクチーの葉一枚とニンニクチップをトッピングし、皿に盛りつける。
写真貼付欄			
提出期限	平成28年2月29日（月）必着		
応募先	東海道川崎宿2023まつり実行委員会事務局 川崎区役所地域振興課まちづくり推進係 〒210-8570 川崎市川崎区東田町8 電話044-201-3136 FAX044-201-3209 メールアドレス 6ltisin@city.kawasaki.jp		

※応募要項をよくご覧の上、応募をお願いします。

※当コンテストに応募された時点で、応募要項の内容に承諾いただいたこととなります。

※未成年者の方は、申込書とは別に保護者承諾書の提出が必要となります。

PTA賞

応募
用紙

東海道川崎宿

三角おむすび
レシピコンテスト

川崎の名物おむすびを生み出そう！

作品名	カレーライスおむすび		
作品の紹介	カレーライスとジャガイモを混ぜ、そのカレーをのせて焼いたりんごパン風のおむすびにしてみました。		
作り方 ※調理手順、材料 などを御記入く ださい。	材料 米 カレーライス ジャガイモ ミックスベジタブル 塩 味の素	分量 100g 2g 1個 10g 少々 少々	調理手順 ①ミックスベジタブルを火の通ったジャガイモと混ぜ ②カレーライス、味の素、塩を混ぜる ③おむすびに混ぜたジャガイモとカレーライスをのせて5分程度焼く。
写真貼付欄			
応募締切	平成28年2月29日(月)必着		
応募先	東海道川崎宿2023まつり実行委員会事務局 川崎区役所地域振興課まちづくり推進係 〒210-8570 川崎市川崎区東田町8 【電話】044-201-3136 【FAX】044-201-3209 【メールアドレス】61tisin@city.kawasaki.jp		

※応募要項を必ずご覧の上、応募をお願いします。※当コンテストに応募された時点で、応募要項の内容に承諾いただいたこととなります。
 ※未成年者の方は、申込書とは別に保護者承諾書の提出が必要となります。

応募
用紙

東海道川崎宿

三角おむすび
レシピコンテスト

川崎の名物おむすびを生み出そう!

作 品 名	「I LOVE 川崎」		
作品の紹介	川崎で愛されている物を取り入れた3種のおにぎりにする ①「♡」は、潮干がりでとれるアサリをカレー味にしたおにぎり(洋風) ②「川」は、豚肉のしょうが焼きを入れたおにぎり(和風) ③「崎」は、中華料理が多い川崎の街にちなんで担々おにぎり(中華)		
作 り 方 ※調理手順、材料 などを御記入く ださい。	▲材料 ご飯 ①アサリの缶詰、クミンパウダー、カレーパウダー、塩コショウ、油 ②豚ロース、しょうが、白ごま、三つ油、みりん、酒 ③豚ひき肉、ちんげん菜、しょうが、ニンニク、塩コショウ、ラー油、ごま油、ゴチシヤ、卵黄、白ごま	▲分量 各100g 各20g 各50g 小さいすず 20g 20g 適量 少々 適量	▲調理手順 ① フライパンに油を熱しアサリを炊き塩コショウ、クミンパウダーを入れてなじませる ② 温かいご飯に豚ロースを入れてレンジで温め①と混ぜ合わせておにぎりにする ①豚ロース肉を油で両面に焼く 両面こんがりきつね色になったらしょうが、白ごま、三つ油、みりん、酒を入れて味つけをし煮つける ② 水分がなくなったら 温かいご飯に①と混ぜ合わせておにぎりにする ①ニンニク、しょうが、ラー油、ごま油でひき肉をフライパンで炒める ② ちんげん菜を塩ゆでし しょうゆに浸せる ③ 卵黄を冷凍し固める ④ ①③を具にし②でにおにぎりをつくり白ごまをまぶす
写真貼付欄			
応募締切	平成28年2月29日(月)必着		
応募先	東海道川崎宿2023まつり実行委員会事務局 川崎区役所地域振興課まちづくり推進係 〒210-8570 川崎市川崎区東田町8 【電話】044-201-3136 【FAX】044-201-3209 【メールアドレス】61tisin@city.kawasaki.jp		

さわやか賞

東海道川崎宿

応募
用紙

三角おむすび レシピコンテスト

川崎の名物おむすびを生み出そう!

作品名	春はおいにざり		
作品の紹介	川崎の名物ということだったのでのらぼう菜を入れました。のらぼう菜に合う物は何だろうと考え梅がー一番合うと思ったのでのらぼう菜と梅を主役とした炊き込みご飯を作りました。		
作り方 ※調理手順、材料 などを御記入ください。	△材料 のらぼう菜 しょうゆ A 梅 しょうゆ B カリオ節 ごま油 青じそ 米 水	△分量 3束 しょうゆ A 大さじ1/2 大6つ しょうゆ B 適量 8g ごま油 3枚 小じそ2 2合 500ml	△調理手順 1.米を研ぎ30分程水を切った状態で置いておく。 2.鍋に水を入れ沸騰したらカリオ節を入れ火を止め、カリオ節が底に沈むまで置いておく。カリオ節が沈んだらこす。こしたカリオ節はとっておく。だし汁にしょうゆAを入れる。 3.のらぼう菜をゆで、冷水に取り、水を取り食べやすい大きさに切る。 4.フライパンにだし汁に使用したカリオ節と水分が飛ぶまで炒める水分が飛んだら、のらぼう菜を入れ水分が少なくなるとまで炒める。しょうゆBとごま油を加えて軽く炒める。 5.研いだ米にだし汁と炒めたカリオ節とのらぼう菜梅(各2枚取り)、青じそ(半枚の大きさに切る)を入れ炊飯器で炊く。 6.炊きたての飯はどき置きふんわりと温め、三角おむすびに成型して完成。
写真貼付欄			
応募締切	平成28年2月29日(月)必着		
応募先	東海道川崎宿2023まつり実行委員会事務局 川崎区役所地域振興課まちづくり推進係 〒210-8570 川崎市川崎区東田町8 【電話】044-201-3136 【FAX】044-201-3209 【メールアドレス】61tisin@city.kawasaki.jp		

※応募要項を必ずご覧の上、応募をお願いします。※当コンテストに応募された時点で、応募要項の内容に承諾いただいたこととなります。
 ※未成年者の方は、申込書とは別に保護者承諾書の提出が必要となります。

グルメ賞

応募
用紙

東海道川崎宿

三角おむすび レシピコンテスト

川崎の名物おむすびを生み出そう！

作品名	豆苗 おにぎり		
作品の紹介	栄養豊富で1年中栽培できる豆苗と塩昆布、そして食欲をそそく ごま油を使ったおにぎりです。		
作り方 ※調理手順、材料 などを御記入く ださい。	材料 白米 豆苗 塩昆布 ごま油	分量 100g 10g 5g 2ml	調理手順 豆苗をサッとゆがく。 1cm程に切る。 白米・豆苗・塩昆布・ごま油を合わせて よく混ぜ三角形に握る。
写真貼付欄			
応募締切	平成28年2月29日(月)必着		
応募先	東海道川崎宿2023まつり実行委員会事務局 川崎区役所地域振興課まちづくり推進係 〒210-8570 川崎市川崎区東田町8 【電話】044-201-3136 【FAX】044-201-3209 【メールアドレス】61tisin@city.kawasaki.jp		

※応募要項を必ずご覧の上、応募をお願いします。※当コンテストに応募された時点で、応募要項の内容に承諾いただいたこととなります。
※未成年者の方は、申込書とは別に保護者承諾書の提出が必要となります。

こどもが好きで賞

東海道川崎宿

応募
用紙

三角おむすび レシピコンテスト

川崎の名物おむすびを生み出そう！

作 品 名	みそマヨえび		
作品の紹介	みそとマヨネーズを合わせることによりまろやかになりました。ですが、ご飯に合うよう、少し味を濃いめに、みそを多く使用しました。また、小ねぎを加えることで、味にアクセントを出し、みそきになる味にしました。		
作 り 方 ※調理手順、材料 などを御記入く ださい。	△材料 鶏ひき肉 みそ 砂糖 マヨネーズ 小ねぎ 塩	△分量 8g 小さじ1 小さじ1 小さじ1 適量 少々	△調理手順 ①みそと砂糖を混ぜ、マヨネーズと合わせておく ②小ねぎは小口切りに切る ③鶏ひき肉はフライパンで炒める ④③の肉を①と合わせる ⑤ご飯は塩で少し味をつけておく ⑥にぎり、のりをまいて完成
写真貼付欄			
応募締切	平成28年2月29日(月)必着		
応募先	東海道川崎宿2023まつり実行委員会事務局 川崎区役所地域振興課まちづくり推進係 〒210-8570 川崎市川崎区東田町8 【電話】044-201-3136 【FAX】044-201-3209 【メールアドレス】61tisin@city.kawasaki.jp		

※応募要項を必ずご覧の上、応募をお願いします。※当コンテストに応募された時点で、応募要項の内容に承諾いただいたこととなります。
※未成年者の方は、申込書とは別に保護者承諾書の提出が必要となります。