

梅〜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	梅みそ焼おにぎり		
作品の紹介	梅とみその甘味と塩味がやみつきになる焼おにぎりです。		
作り方 ※調理手順、材料などを御記入ください。	材料 梅干し(はちみつ) みそ 米 ねぎ	分量 1コ 小さじ1 100g 適量	調理手順 ①梅干しを細かく刻む ②みそと合わせ(ねぎも) ③三角にしたおむすび両面にぬる ④フライパンで焼きめがつくように焼く
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	4ヨビリ 大人の春のお出掛け弁当		
作品の紹介	ふきのとうを細く4切りにしたうごま油を引いたフライパンに入れて 炒める。日本酒、ミリン、味増を入れて水分が無くなる迄煮る。 ごはんは混ぜて形を作ったうフライパンで焦げ目が付くまで焼く。		
作 り 方 ※調理手順、材料 などを御記入く ださい。	▲材料 ふきのとう 4~5丁 日本酒 小さじ1 ミリン 小さじ1 味 増 小さじ1 白 米 0.5合 2丁	▲分量 4~5丁 大さじ1 大さじ1 中さじ1 小さじ1	▲調理手順 見た目より 味で勝負。 懐かしいふる星の山、川を思い出して 思わず何個でも食べられる味。
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		

和風で賞

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	まいたけ おにぎり		
作品の紹介	免疫力が上がったり、生活習慣病の予防や改善に高い効果のあるまいたけをたっぷり使った香りの良いおにぎりです。 天かすを加えているので、まいたけの天丼のような味で、おいしくいただけます。		
作り方 ※調理手順、材料などを御記入ください。	材料 まいたけ ごま油 めんつゆ (2倍濃縮) 天かす ごはん	分量 1/2パック(5g) 11はじ1杯 大じ1.5杯 大じ1杯 100g	調理手順 ①まいたけを手で細かくほぐす (水溶性の栄養成分が逃げてしまうので 洗わない) ②熱したフライパンに ごま油を加え、①のまいたけを炒める ③ごはん、②とめんつゆ、天かすを加えて混ぜ合わせて、三角おにぎりにする
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		

※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	川崎スタミナおむすび		
作品の紹介	川崎に沢山ある焼肉屋、美味しいキムチをヒントに、スタミナ満点!! カッゴマと大葉で健康志向の方にもオススメなおむすびを作りました。		
作 り 方 ※調理手順、材料 などを御記入く ださい。	△ 材 料 ごはん 牛肉切り落とし キムチ 大葉 ゴマ、ゴマ油 めんつゆ、焼肉のタレ	△ 分 量 100g 20g 少々 1枚 少々 少々	△ 調理手順 1. ごはんにゴマを混ぜ、三角に握る。 2. ゴマ油をひいたフライパンでおむすびを焼き、仕上げにめんつゆを塗る。 3. 牛肉切り落としを焼肉のタレで炊める。 4. おむすびに切れ目を入れ、大葉、牛肉、キムチの順で挟む。
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		

パリパリ賞

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	パリパリおむすび		
作品の紹介	通常、おむすびの脇にある「たくあん」をあんこ具にしてみました。		
作 り 方 ※調理手順、材料 などを御記入く ださい。	△ 材 料 ごはん たくあん ごま油 ごま塩	△ 分 量 100g 3.4枚 少々 "	△ 調理手順 たくあんを食べやすい大きさに切り、ごま油で炒める。 少し、冷ましてから、器に、ごはんと合わせる。 たくあんが、しゃばい時もあるので、味が足りないうちは、 ごま塩で味をととのえ三角おむすびに。 おせうみで、のりを巻く。
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	どい〜も にぎ ² (どいもにぎにぎ)		
作品の紹介	大師巻きの堂本製菓から名前をとって、どいも(どうもど)とつけました。		
作 り 方 ※調理手順、材料などを御記入ください。	▲材料 ・ごはん ・大師巻き(5〜6本) ・ごま油 ・ほうゆ少々	▲分量 100g 5〜6本 少々 少々	▲調理手順 1. 大師巻きをビニール袋に入れくずす 2. ごはんに全ての材料をまぜる 3. にぎ ²
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		

大人が好きで賞

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	「柚子胡椒が鼻に抜ける豚紫蘇にきり」		
作品の紹介	塩をふって下味をつけた豚肉に紫蘇の葉をはこんで、軽く小麦粉を付けて油を敷いたフライパンで両面を焼く。焼いたろこさんと白ごまと柚子胡椒を混ぜておにぎりの具にする。		
作 り 方 ※調理手順、材料 などを御記入く ださい。	材料 ・豚肉こき切れ ・紫蘇の葉 ・塩 ・白ごま ・柚子胡椒 ・小麦粉	分量 適量 数枚 少し 少し 少し 適量	調理手順 ↑ ポイント: 柚子胡椒の風味が強いので少量で大丈夫です。 豚肉に下味をいかりとつけることでご飯には塩をきかせなくてもちょうど良くなります。 焼いた豚肉はキッチンペーパーで油をいかりとさること



平成28年
実行委員会
町8
044-20
クトに応募さ
となります

2016.02.14

2016.02.14

デザイン賞

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

丸麻呂と美菜姫

作品の紹介

弾丸丸柿¹⁷⁴²を使い、お肉のタレに、
しかりと味をつけた殿おにぎり
川崎のお日様と三つ葉
あびた青菜を使った美意識^{ある}
女性に嬉しい姫おにぎり

㊥黒ごま(目用)
のり

作り方

※調理手順、材料
などを御記入く
ださい。

㊤材料

丸麻呂

豚バラ

かじまこ-ポレ-ション

弾丸丸フィン

美菜姫

密井ゆみ子のめんもじ

川崎の漬物

のらぼう菜

白ごま、ごま油

㊤分量

丸麻呂

豚バラ

かじまこ-ポレ-ション

弾丸丸フィン

美菜姫

密井ゆみ子のめんもじ

川崎の漬物

のらぼう菜

白ごま、ごま油

㊤調理手順

→豚バラを一口大に切り、青菜みじん切りと弾丸丸
フィンのたれによく混ぜる → 味をしみこませたら(焼けるまで)
焼く → おにぎりのまん中にばしめこみ、のりをまき、殿に飾る
→ かんもどきを煮る(だし、しょうゆ、酒、みりん、さとう) →
のらぼう菜を煮かき、漬物を細かくみじん切 →
白ごまとごま油でみえる → かんもどきの汁を少しほり
おにぎりの真上にして、おえた菜つけものをごはんにあせた
もので包みこみ おにぎりにする → のりをまき姫にする



お日様の色と菜の緑色
ほぺのどに、桜でんぶ^をするの忘れまいた^の
金のせんす、折り紙
おともくようにのりをまいてある
ねかりづら^いけど(笑)

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。

ごはんがすすむで賞

東海道川崎宿

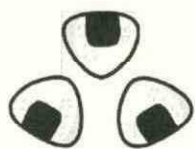
応募
用紙

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	さっぱり"おいしい"しぼ漬けおむすび		
作品の紹介	しぼ漬けと、しらすの塩分で十分おいしく頂けるおむすびです。 彩りがきれいなので、見映えもよく、		
作 り 方 ※調理手順、材料 などを御記入く ださい。	△ 材 料 しぼ漬け 白ゴマ しらす 青ネギ	△ 分 量 4~5切れ 少々 大さじ1 1本	△ 調理手順 1. しぼ漬け、青ネギを細かく刻む 2. ご飯に1.、白ゴマ、しらすを混ぜる 3. 三角に握り、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。



「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）
～川崎の名物おむすびを生み出そう！～

地産地賞



葵 紋

作品名	・川崎宿「貝ざんまい(三昧)」むすび		
作品の紹介	・昔の大師河原は貝始め魚や海苔が豊富に獲れた。江戸時代の旅人達のグルメを復活させる貝三昧の三角むすび。現在でも食材が容易に入手でき、貝の茹で汁で炊いた茶飯仕立てのおむすびにハマグリ、アサリ、シジミ貝を入れたレシピとした。(大師)海苔を全面に巻いて中身を見せないのは何の貝が出るのか？浜辺に見立てた潮干狩りの遊び心を演出した。		
作り方 ※調理手順、材料などを御記入ください。	●材料 A. 主な素材 米(炊き上がり時) ①アサリ②シジミ ③ハマグリ 舞茸あるいはしめじ B. 調味料 醤油/酒/砂糖/昆布 C. 貝の茹で汁 D. 海苔	●分量 100g ケ 適量 ケ 小1 ケ 適量 ケ 各適宜 釜 量適宜 釜 1/2枚 ケ	●調理手順 1. 貝の煮付け 砂抜きした貝を使用する。貝の茹で汁(C)は捨てずに残す。調味料(B)の醤油・酒・砂糖・生姜汁等で甘辛に煮付ける。なお、おにぎりの数が少ない場合は、佃煮の煮貝を代用するも可。 2. 茶飯(醤油味) 米とだし昆布1切れに貝の茹で汁(C)を入れ、醤油と酒少々を加える。色は薄茶色程度の茶飯がベスト。貝毎に炊き上がった釜に前1項で煮付けたアサリとシジミを個々の釜に入れ軽く混ぜ合わせる。ハマグリ用の釜は茶飯のみとしておく。なお、数が少ない場合は、1釜から茶飯を3つの飯桶に分ける。アサリとシジミはこの桶の中で軽く混ぜ合わせる。ハマグリ用の釜は茶飯のみとしておく。 3. むすぶ 主役のハマグリは三角にむすんだ真中に1ヶ入れるが、アサリとシジミは前2項で茶飯に混ぜられているため、そのままむすぶ。最後に(大師)海苔を巻き完成。
写真貼付欄	＜茶飯にシジミを混ぜた見本＞		
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 61tisin@city.kawasaki.jp		

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	のらぼう菜とじゃこのおにぎり		
作品の紹介	川崎市ののらぼう菜をじゃこといちめふりかけ状にし、しょうゆ味をつけてごはんにかけておにぎりとして作る。(おかず目にするため、川崎市ののらぼう菜を、ふたつに分けて入るのをきいた(何かでかみかみ)と思)		
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、 しらす(しらぬんぼろ) ごはん。 しあ、 かっぱね	△分量 - 50g - 10g - 100g - 適量 - 5g程度 (1人分)	△調理手順 のらぼう菜を細かく切り、しらす(しらぬんぼろ)と少量の油でいためる。のらぼう菜がしんなりしてきたら、しょうゆをまわらせる(味つけ)カリカリに焼くまでいれめる。 ごはんは、いためたのらぼう菜をしやくと混ぜて三角に成型する(しあ、かっぱねを加える)
写真貼付欄	 (川崎母) 2016/2/27 10:16pm		
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。