

「東海道川崎宿三角おむすび」レシピコンテスト 2021入賞作品

～紀州と江戸を繋ぐ～“川崎おもてなし結び”

準優勝



【作品介绍】

徳川吉宗公が江戸入りされた1716年当時、紀州から江戸までは約20日間の旅程だったそうです。江戸に入る手前の川崎宿。吉宗公一行の長旅の疲れをねぎらい、“おもてなしの心”を込めて、当時の関係者はおむすびを握られたと察します。そこで、“令和のおもてなしの表現”をテーマにした「おむすび」を考案しました。具材は出発地である紀州にゆかりのある食材、梅干しとカツオを用いマヨネーズを使って現代的な味付けにアレンジしました。梅干しに含まれるクエン酸は旅の疲労を回復するに役立ちますし、血液をサラサラしてくれるEPAや、脳の働きを活性化させるDHAを多く含むカツオは、健康に良いばかりか吉宗公の好物だったとか。また川崎宿の次の宿場である品川宿といえは名物は沢庵漬けですが、徳川將軍家にゆかりの深い東海寺住職の沢庵和尚が考案したと云われており、この漬物を加える事で“紀州と江戸の縁を繋ぐ”という意味を“おむすび”に込めました。そして川崎の歴史を振り返り当時は大師河原にあったという塩田の存在を知ってもらう為に、古式製法が特徴の“藻塩（もしお）”を味付けに用いています。ほんの少量の塩ですが、享保の改革で“米將軍”と称された吉宗公に敬意を表す意味でも“旨みいっぱい塩”で“御飯の美味しさを引き出す”事を心がけました。

【作り方】

●材料（1個分）

ご飯
海苔
かつおツナ缶詰
（シーチキンマイルド等）
梅肉（チューブ製品）
マヨネーズ
沢庵漬け（黄色の製品）
藻塩（もしお）

●分量

100g
1/4枚
20g
小さじ1/2
（約3g）
小さじ1
8g
少々

●調理手順

1. 缶から取り出したかつおツナの油をよくきり、梅肉とマヨネーズを加えて混ぜます。
2. 沢庵漬けを細かく刻み、ご飯に混ぜます。
3. 手を軽く濡らしたあと水をきり、3本の指の腹に藻塩をつけて、手になじませます。
4. 2のご飯を手に取り、その中心に1の具材を入れ、三角おむすびの形に握り海苔を巻きます。

川崎工場夜景おむすび

川崎市観光協会賞



【作品紹介】

近未来的で幻想的な人気スポット「川崎工場夜景」をおむすびにしました。星空が浮かぶ様子をたくあんをちりばめ、煙突が並ぶシルエットを海苔で表現してみました。

【作り方】

△材料	△分量	△調理手順
白米	100g	1. 白米に塩をまぶしておく
塩	少々	2. 野菜の型抜き器等を使い、星型にくり抜く (たくあん)
たくあん(黄色)	スライス 2枚	3. 星型たくあんを白米に混ぜ三角形にする
海苔	小2枚	4. 海苔を煙突の様にカットしたものを巻く
		5. できあがり

「ごろっと鮭！！トマトと小松菜のおむすび」

川崎駅広域商店街連合会賞



【作品介绍】

コロナ禍でステイホームが長期間に及ぶ中、少しでもお家ご飯を楽しめるように地元川崎を応援できる食材（かわさき餃子みそ、小松菜）を取り入れ、炊けるまでワクワクの炊き込みご飯の栄養満点のおむすびです。

【作り方】

●材料	●分量	●調理手順
白米	150 g	1 もち米は前の晩から、白米は2時間程たっぷり吸水する。
もち米（白米）	50 g	2 油揚げは細切りにする。
生鮭の切り身大きさ目	1 切れ	3 しょうがをすりおろす。
油揚げ	1 枚	4 土鍋（炊飯器）に、お米、オイスターソース、お酒、かわさき餃子みそ、中華だし、すりおろしたしょうがを入れて軽く混ぜる。その上に、鮭、油揚げ、塩昆布、ミニトマトをのせて炊飯する。
ミニトマト	6 個	5 小松菜をレンジで30秒ほど加熱して、水分を切ってみじん切りにする。
小松菜	15 g	6 ご飯が炊けたら、20分ほど蒸らし、小松菜を加えて、具材をよく混ぜる。この時に鮭をあまり細かくしないで、ごろっとした食感を残す。三角おむすびの形に握る。
塩昆布	ひとつまみ	
しょうが	ひとかけら	
オイスターソース	小さじ 2	
かわさき餃子みそ	小さじ 1.5	
お酒	小さじ 2	
中華だし顆粒	小さじ 2	

SDGsきんぴらおむすび～カレー風味～

川崎小PTA賞



【作品介绍】

我が家ではSDGsに取り組んでおり、「食品ロス」をなくすおにぎりを作りたいと思い、考案しました。おにぎりと一緒に味噌汁を作り、味噌汁の具の野菜の皮と出汁をとった後の鰹節を使ってきんぴらを作り、おにぎりにしました。普通のきんぴらでも美味しいですが、子どもにも喜んでもらいたいという思いから、今回はカレー味にしました。お好みでゴマやネギを入れるとよりGOODです。

【作り方】

●材料(1個分)

温かいご飯	100g
人参の皮/大根の皮など	程度 25g程
醤油/みりん/酒	各大 匙1/2
砂糖	小匙1/2
カレー粉	小匙1
鰹節(出汁をとった後のもの)	1g(だしをと
ごま	お好み
ねぎ	お好み

●分量

●調理手順

- ①野菜の皮を細く切る
- ②フライパンに油を熱し、中火で①を痛める。
- ③②に酒、みりんを入れて炒める。
- ④汁気が飛んだら、しょうゆを入れ、少ししたらカレー粉を入れる。
- ⑤最後に鰹節を入れ、軽く炒める。
- ⑥あたたかいご飯に⑤とごま、お好みでネギを加え、混ぜ合わせて三角形に握る

明太子とごましょうゆ香る！今昔・香ばしおむす

川崎中PTA賞



【作品介绍】

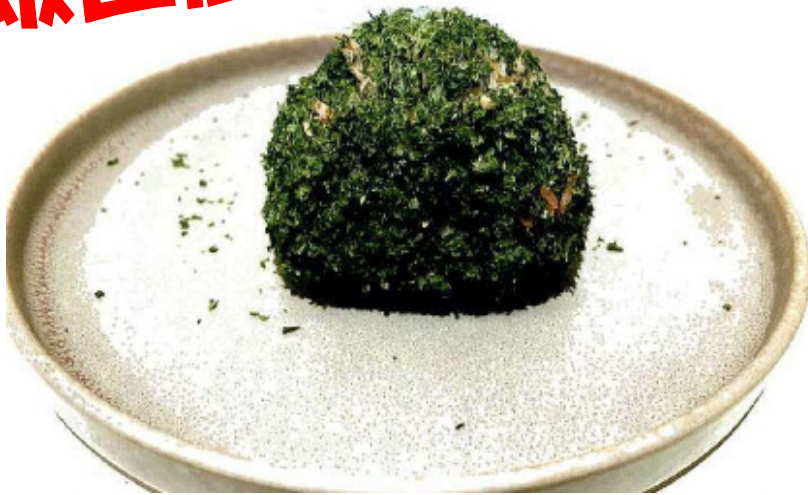
音も亨も、美味しい！の条件には香ばしさ！があると想います。
江戸時代から食べられている食材で絶対美味しい「香ばしおむすび」を考えました。
ご飯に、たくわんとねぎとごま油を少々。
これだけでも十分良い香りですが、表面に明太子とごまを塗ってしょうゆで焼きつけまし
た。
さらに焼き付けることで日持ちの良いおむすびになりました。

【作り方】

●材料	●分量	●調理手順
温かいご飯	90 g	①温かいご飯に、たくわん（角切り）と小ねぎ（小口切り）、ごま油を加えて混ぜ、三角形のおむすびを握り、両面に混ぜたa)を塗る。 ②フライパンにごま油（適量）を熱して①の両面を焼き色がつくまで焼く。 ③②のフライパンの空いている所に、しょうゆを半量落とし、ジュッと音がしたら、おむすびをのせ、焼き付ける。裏返して同様に焼く。
ごま油	小さじ1/2	
たくわん（角切り）	15 g	
小ねぎ（小口切り）	5 g	
a) しろごま	5 g	
a) 明太子	15 g	
ごま油	適量	
しょうゆ	小さじ1/2	

たこなしおむすび

飯田屋賞



【作品介绍】

青のりが好きで、いっぱい食べたいと思い作りました。
たこやきをイメージして作ってみました。お好みでマヨネーズを
入れてもいい と思いました。食後は、はみがき必須です!!

【作り方】

△材料	△分量	△調理手順
ごはん	100g	・青のりと塩以外を 上から順番に合わせる
たこやきソース	大さじ1	
糸しょうが(刻む)	5g以下	・青のり塩もおりぎり全体に まぶして完成。
かつおぶし	1.5g以下	
めんつゆ	小さ	
小口ねぎ	5g	
天かす	5g以下	
青のり 塩	全体に お好み 少々	

香辛チーズむすび

JAせしせ川崎せしせサモス賞



【作品介绍】

免疫力を高める食材発酵食のチーズ、麴、そして代謝を上げる効果が期待出来る川崎うまれの「香辛子」を合わせました。
黒胡椒と、香辛子の個性的な香りがほどよいアクセントとなり、
相性の良いチーズと醤油麴で、とても美味しく仕上がりました◎
見た目、味共にとても新鮮！クセになる美味しさです。作り方も簡単です♪

【作り方】

●材料（100g×2個分の具材）

醤油麹※出来れば手作り
（または“山形醤油の実”）
とろけるチーズ

黒胡椒

香辛子

●分量

10g

5g

少々
（3～5ふり）

一個分
（3～4g）

●調理手順

1. 香辛子は種を取って細かく刻む
（ヒリヒリする場合があるので、ビニール手袋を着用）
2. 小さなフライパンにとろけるチーズ、醤油麴、
刻んだ香辛子を入れ、弱火でチーズがプツプツ溶け始めたら
火を消す
3. フライパンの中身をよくかき回す
4. 具材を中に入れ、おむすびを握る

お茶漬けの素おむすび

川崎区長賞

【作品介绍】

お茶漬けを食べるときに使う「お茶漬けの素」が、ふりかけの形状を
していたので、おむすびにできるのではと考えました。あらわが良し、アリエットに
して美味しい!! ねずみver. 梅ver など様々で、アレンジもできます。

【作り方】

材料	分量	調理手順
炊いたごはん	100g	①炊いたごはんは全ての調味料、具材を 加えて、切るふくは混ぜる ②おむすびの形に成形する
お茶漬けの素(海苔)	1/2袋	
鰹フレーク	大さじ1杯	
ごま	おむすび	

しそ風味のたっぷり明太おむすび

東海道川崎宿2023賞



【作品介绍】

全体的に明太子で味をつけました。特徴は、明太子でご飯を和え、また、その中に明太子を沢山入れたこと。しそを使用し、風味を良くしたり、可愛らしく、顔をつけてみました。

【作り方】

△材料

・ご飯
・明太子
・しそ
・海苔

△分量

100g
50g
2枚
1枚

△調理手順

- ① ご飯に明太子を和える
- ② まん中に明太子をつめ、にぎる
- ③ 海苔で巻いて、顔を見出し付ける
- ④ しそを置きその上におむすびをのせる
- ⑤ 刻んだしそを上へのせ 完成

春巻きおむすび

ユニーク賞



【作品介绍】

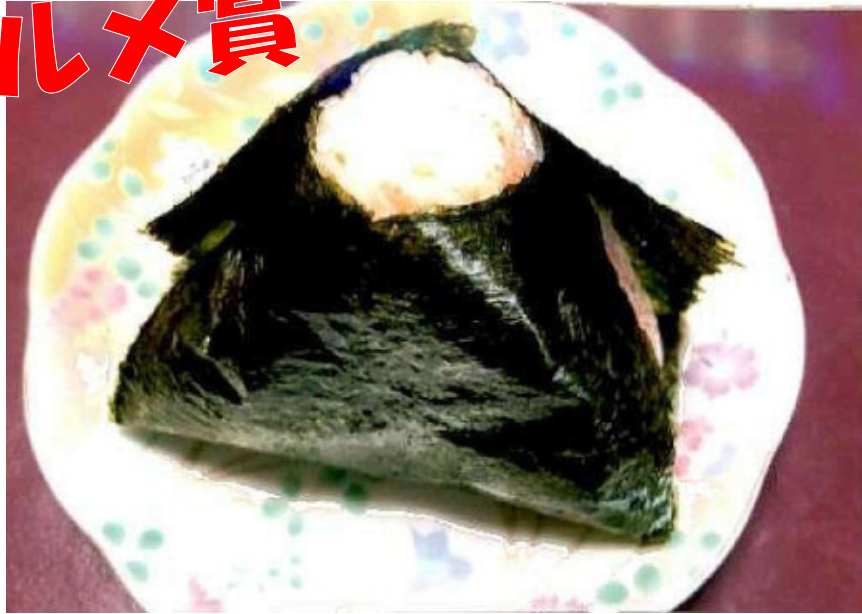
こんがり焼いた春巻の皮のパリパリ感と玄米の香ばしさがおいしいおむすびです！
味付けは醤油だけで十分なので塩分控えめ。しらあ、かつおぶし、
チーズでカルシウムとたんぱく質もバツキリ！！大葉の風味が食欲を
増進。子供も大人もスタッフ感覚で楽しめるおむすびです♡

【作り方】

材料	分量	調理手順
玄米ご飯	70g	①玄米ご飯にしらあ、かつおぶし、醤油を混ぜ込む。
しらあ	8g	
かつおぶし	1.5g	
醤油	小さじ1/2	
大葉	1枚	②中央に大葉とチーズをのせ三角にきる。
スライスチーズ	1枚	③春巻の皮の中心に大葉とチーズをのせ、 並にせ、両側から皮を巻き、水溶き小麦粉で貼り付ける。
春巻の皮	1枚	
サラダ油	大さじ1	④フライパンにサラダ油をひきおむすびの両面を こんがり焼く。焦げ目が付いたら完成！！
水溶き小麦粉	適宜	

クリームチーズと出会った鮭おむすび

グルメ賞



【作品介绍】

大好きな鮭とごまのおむすびに黒こしょうをきかせた
クリームチーズをミックスしてコクとボリュームをアップしました。

【作り方】

材料	分量	調理手順
ごはん	100g	1. 鮭を焼いてほくほくしておく。
塩鮭	20g	2. 角切りにしたクリームチーズにこしょうをふる。
クリームチーズ	10g	3. ご飯に1と2、ひかりなからごまを 入れてさっと混ぜる。
白ごま	大1	
焼のり	1/2帖	4. ごま油と塩少々を手拭紙でスプーンに 付けて三角おむすびを作る。
あらびき黒こしょう	少々	5. のりを巻いて出来上がり!!
塩	少々	
ごま油	少々	

お祭り気分で Go to 屋台 “ソース焼めし”

子どもが好きで賞



【作品介绍】

老若男女、誰にも好まれる焼めしを、おむすびで再現してみました。
炊飯器のボタン一つで簡単に出来るので誰か作っても失敗なし。火がめまい
なとで脂質を大幅カットできるので健康的です。具を変えればいろんな種類に
アレンジできるので、是非、ソウルフードとして定着して川崎だけでなく全国
の皆様にも食べてもらいたいという熱い気持ちを持って作りました。

【作り方】

	△材料	△分量	△調理手順	
方 材料 目録	米	3合	① 米を洗い、浸水させておく(30分以上) 水分量は3合×1.2でOK。	
	豚こま(小さいめかた)	90g		② 豚こま、人参、キウイ、ちくわ(半房サイズ)を切って、 豚こまに軽くしお、ニシキをしておく。
	人参(糸切)	35g		
	キウイ(1cm角かた)	90g		③ ①の炊飯ジャーに人参、ちくわ、豚こまをほぐし ながら入れる。(なるべく釜のまわりに散らすように)
	ちくわ(おでん用)	70g		
	おしょうゆ、青のり	適量		④ ③の釜の中央にしょうゆ以外の調味料を入れ ※混ぜないで、7分後にスイッチオン！
	ネギ(半房)	9g		
	粉米ソース	26g		
	ごま油	4.5g		
	調味 料	ウスターソース	22g	⑤ 炊き上がった後②のキウイを入れて 10分蒸らす。
しお、ニシキ		適量	⑥ まぜて、しお、ニシキで味を整える(たぐひ)	

いちよう黄金おむすび

インスタ映え賞



【作品介绍】

川崎区の市役所通りのいちよう並木をイメージし、れんこんの味を見通す」という意味と「黄金で景気をUPさせる」という意味を込めたおにぎりです。白米を水ではなく、緑茶で炊くことで抗酸化作用を含む「カテキン」を含む米になり、食べると元気になれます！

【作り方】

材料	分量	調理手順
白米	100g	① 100gの米を緑茶120mlで炊く
れんこん	30g	② れんこんをうす切りにし、くちなしで煮る (いちようのように黄色に色づける)
たくあん	15g	③ 炊き上がった米にたくあん、ちりめんじゃこを 混ぜ、塩で味を整える
大葉	1枚	④ 混ぜた米を三角になおりに握り、 チーズを間に入れて、薄切りのれんこんを 側面に押し入れる
ちりめんじゃこ	5g	⑤ れんこんのついてる側面をチーズが 溶けるまで焼く
チーズ	5g	
くちなし	1個	
緑茶	120ml	
塩	少々	

ツナ入り人参しりしり焼きおむすび

ヘルシー賞



【作品介绍】

川崎と沖縄との絆の家徴として、沖縄の家庭料理「人参しりしり」をご飯に混ぜて焼きおにぎりにしました。
人参しりしりはおかずとしてとても美味しいので、おにぎりとの相性抜群です。
醤油をつけて焼いているので、香ばしさが加わっています。

【作り方】

●材料	●分量	●調理手順
・ご飯	100g	①人参を千切りにする。卵は溶きほぐし、塩を加えてまぜておく
・塩	少々	②フライパンにごま油を熱し、にんじんを加えて炒める。しんなりしてきたら、油をきったツナ缶、顆粒和風だしを加えて炒めあわせる
・醤油	適量	③用意しておいた溶き卵を回し入れ、卵が固まってきたら全体を混ぜる
<人参しりしり ※作りやすい分量>		④ご飯に人参しりしりを25g～30g混ぜ、塩少々を加えておにぎりを作る
・人参	中1本	⑤熱したフライパンにおにぎりをのせ、両面を焼き、焼き色を付ける
・ツナ缶	1缶 70g	⑥焼き面に醤油を刷毛で塗り、再度、両面を軽く焼く
・かつお節	2g	
・卵	1個	
・塩	小さじ1/2	
・顆粒和風だし	小さじ1/2	
・ごま油	大さじ1/2	

「ガッツリ食べたい 夜食おむすび！」

青春18賞



【作品介绍】

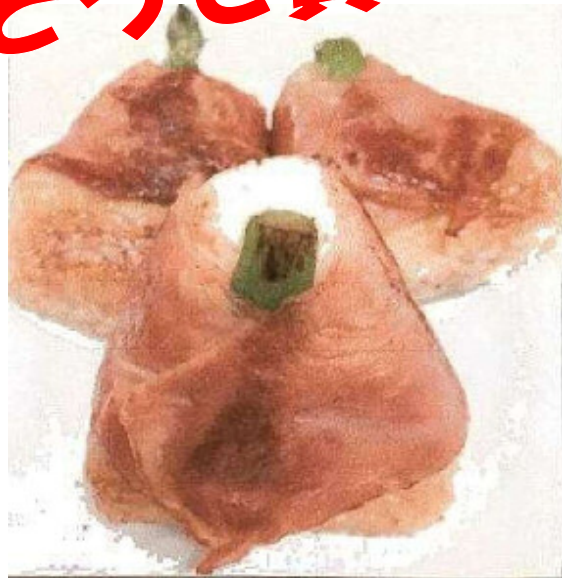
「ガッツリ食べたい 夜食おむすび」をテーマとして沢山
食べたいときに 満腹感が感じられるようにチーズなどのカルシウムも入れるようにしました。

【作り方】

△材料 (1人分)	△分量	△調理手順	
ごはん (温かめの)	200g	1. 大葉は千切りにします。	
大葉	1枚		2. ボウルにごはんとし、Aを入れて混ぜ、 2等分にし、ラップにとっておむすびの形に にぎった5粉チーズを両面にふります。
A { しらす 大さじ1 味噌 小さじ1と1/2			
粉チーズ	小さじ1		
サラダ油	適量		
焼のり	適量		

チーズ入りアスパラベーコン巻き焼きおむすび

おいしそうで賞



【作品介绍】

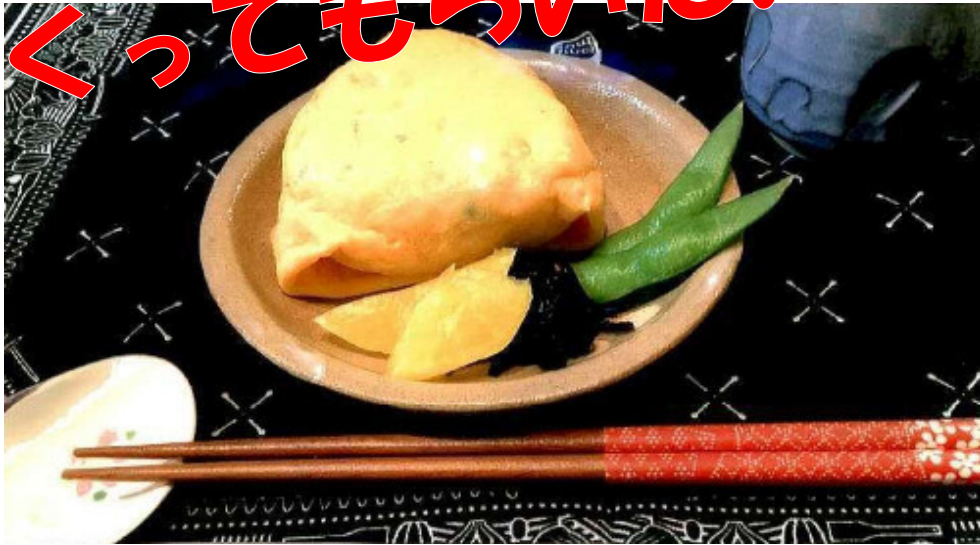
私の好きな、焼きおにぎりと、アスパラのベーコン巻きと、チーズを
合わせて作りました。

【作り方】

材料	分量	調理手順
米	100g	① 三角にしたおにぎりにチーズを入れる。
ベーコン	1枚	② アスパラガスをおにぎりの上に乗せ、 ベーコンを巻く。(つまようじでほす穴はいいように とめておく)
アスパラガス	1/4本	③ ベーコンに焼き色が付いたら、少ししょうゆを たらす(もう片面も同じこととする)。
キャンディーチーズ	1個	④ つまようじを取って、完成!
しょうゆ	適量	

親子おむすび

つくってもらいたいで賞



【作品介绍】

- 親子丼をそのままおむすびになったイメージで作った
- ひき肉と卵を入れた、様々な方に人気でご飯が進む具材にした

【作り方】

材料	分量	調理手順
鶏ひき肉	300g	肉そぼろ
しょう油	大さじ2	① 鍋に水を入れて沸かし、ひき肉を入れる
酒	大さじ2	② ひき肉を煮てアクを取りしょう油、酒、みりん
みりん	大さじ2	砂糖、すりおろし生姜を入れる
砂糖	大さじ2	③ 水溶き片栗粉を入れてとろみを出す
すりおろし生姜	適量	薄焼き卵
水溶き片栗粉	適量	① 卵液をフライパン全体に流し広げる
卵	2個	② 固まる前にだし塩を入れて、焼けたら火を
だし塩	適量	止めおむすびを包む

塩分おむすび

シンプルで賞



【作品介绍】

前にも作ったおむすびをアレンジしてみました。
しめじを乾燥した味に入れたおむすびポイントです。

【作り方】

△材料 (7人分)	△分量	△調理手順
お米	100g	① しめじとわかずを炊める。
しめじ	80g	② わかずしをいれる。
わかず	10g	③ しめじをいれる。
梅干し	2つ	④ ①、②、③をご飯に混ぜる。
しめじ	適量	⑤ おむすびにする。

ピーマンぎらいな子集まれ～

からいで賞



【作品介绍】

里帰りした友達からの70%セントのピーマンおむすび
おむすびその2 おむすびにピーマンおむすびをぬり中にも具として
入れました。のりを巻いて手をよぶと厚いように～。
召し上がれ

【作り方】

材料	分量	調理手順
ピーマン	230g	ピーマンと青とろからしを細かく切る
ごらめ	170g	他の材料と一緒にゆかり煮る
ごうじ	200g	おむすびを作り回りにぬり
醤油	300cc	のりを付ける。
青とろからし	60g	
のり	1枚の1/3	