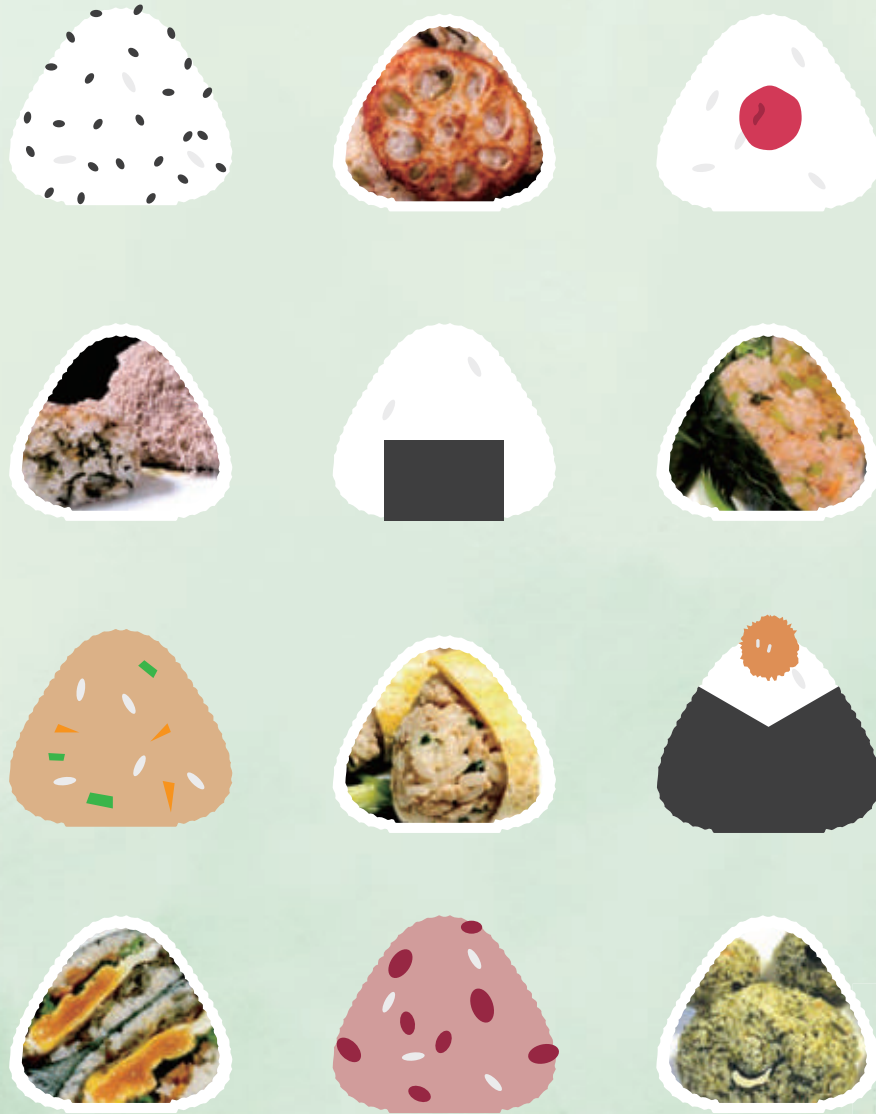


おむすび レシピブック

あま市観光協会



あま市公認キャラクター
あまえん坊



●ご当地野菜を使用したあま市の魅力がいっぱい詰まったおむすびレシピ●

あま市健康づくり計画・食育推進計画



あま市在住・在学の児童・
生徒・学生みなさんが考えた

本まっご
おむすび
レシピ

あま市観光協会
公認キャラクター
あまくま



あま市の野菜摂取量を増やそう!

あま市長賞 カルシウムばっちり!!シャキシャキ焼きおむすび	1
教育委員会賞 あま野菜としらすのとろろ昆布おむすび	2
観光協会賞 こまつなとみそおにぎり	3
学校給食賞 ぱぱっとヘルシー鶏そぼろおにぎり	4
食生活改善で賞 あまっカラフルおにぎらず	5
審査員賞 ポリぶくろでほかほかおにぎり	6
審査員賞 ほうれん草 カエル おむすび	7
佳作 夏の彩りおにぎり	8
佳作 ナムルのおむすび	9
佳作 小松菜おにぎり	10
佳作 食感楽しい!シャーキーンレンコンおむすび!!	11
佳作 あま市の赤みそ焼きおにぎり	12
佳作 七宝みそを使った人参みその焼きおにぎり	13
佳作 ねぎ味噌肉まきおにぎり	14
佳作 ポテむす	15
ねぎいっぱい元気いっぱいおむすび	16
萌え断塩しモンおむすび	17
あまの大地むすび	18
萌え!!台湾風ルーロー飯おむすび	19
夏におすすめのおすし	20





小松菜・れんこん

カルシウムばっちり!! シャキシャキ焼きおむすび

材料 (2人分)

ごはん……400g 小松菜……2株 れんこん……小1/2
 酢水(れんこん褐変防止)……適量 バター……20g

④ ごま……大さじ1 かつおぶし……1パック しょうゆ……大さじ1 顆粒和風だし……小さじ1

作り方

- ① 小松菜を洗って茹でて、細かく刻む。
- ② ①をボウルに入れ、④を加えて混ぜる。
- ③ れんこんを洗って皮をむき、薄い輪切りにし、酢水にさらす。
- ④ ②に炊き立てごはんを加えて混ぜ、ラップで握り、れんこんで挟む。
- ⑤ フライパンにバターを熱し、弱めの中火で片面4分ずつ焼く。

PRポイント

- ・食感をよくするために連根で挟みました。
- ・バターで焼くことで、風味が良くなり、大人も子どもも、食べられます。

れんこん・レンコン・連呼☆



教育委員会賞



ねぎ・ほうれん草

あま野菜としらすの とろろ昆布おむすび

材料(2人分)

ごはん……………400g ねぎ……………10g ほうれん草……………30g ゆで塩……………適量
しらす干し……………200g 白ごま……………6g とろろ昆布……………適量
ごま油(炒め用)……………小さじ1 ごま油(最後)……………適量

④ しょうゆ……………小さじ1 みりん……………小さじ1 塩……………少々

作り方

- ① ほうれん草は下茹でし、細かく刻み、ねぎはみじん切りにしておく。
- ② フライパンにごま油(炒め用)を熱し、しらす干しと白ごまを炒め、香ばしいかおりがしたら、①を入れさらに炒める。
- ③ ②に軽く火が通ったら、④で味付けをし、最後にごま油を回し入れ火をとめる。
- ④ ごはんに③を混ぜる。
- ⑤ ラップにとろろ昆布を置き、その上に④のをせにぎる。
- ⑥ さらにとろろ昆布をまぶす。

PRポイント

野菜を食べやすいように香ばしい味付けにし、とろろ昆布をまぶして
まろやかに仕上げました。カルシウムたっぷり!

観光協会賞



人参・小松菜

こまつなと みそおにぎり

材料(2人分)

ごはん……………200g 小松菜……………1/2袋 人参……………1/4本 ツナ油漬缶(70g)……………1缶
かつおぶし(小袋)……………200g ごま油……………大さじ1 ごま油……………適量

④ みりん……………大さじ2 七宝みそ……………大さじ2

作り方

- ① ツナ缶の油をきっておく。
- ② 小松菜の茎の部分は細かく刻み、人参はみじん切りにしておく。
- ③ 小松菜の葉の部分は塩ゆでし、広げておく。
- ④ フライパンにごま油を熱し、①と②をしんなりするまで炒める。
- ⑤ ④に④とかつおぶしを入れ、汁が少なくなるまで炒める。
- ⑥ ごはんと⑤を混ぜる。
- ⑦ ラップの上に③を敷き、⑥のをせてにぎる。

PRポイント

いろんな栄養が取れるように、中身の具をいろいろ使い、葉をのりかわりに使って、見た目も
たのしくしてみました。小松菜の茎も使い、ムダなく色あざやかに、おいしいだけではなく、
見た目もこだわりました。



ねぎ・小松菜・れんこん

ぱぱっとヘルシー 鶏そぼろおにぎり

材料(2人分)

ごはん……200g 鶏ひき肉……100g れんこん……20g ねぎ……5g
小松菜……1束 新生姜の甘酢漬……適量 油……適量

④ しょうゆ……大さじ2 みりん……大さじ1 砂糖……大さじ1 おろししょうが……少々 塩……少々

⑥ 卵……2個 塩……少々

作り方

- ① れんこんは大きめのみじん切りにしておく。
- ② ねぎと新生姜の甘酢漬はみじん切りにしておく。
- ③ 小松菜は、ラップにくるんで600wのレンジで40秒あたためトッピング用に少し残り小口切りにしておく。
- ④ 鍋に鶏ひき肉を入れ色が変わるまで炒め、①と④を加え中火で炒め汁気がなくなったら火を止める。
- ⑤ ボールに②、③、④を入れ混ぜ合わせる。
- ⑥ フライパンに油を熱し、⑥で薄焼き卵を作り海苔の代わりになるように切っておく。
- ⑦ ごはんと⑤を混ぜてにぎり、⑥を巻く。トッピング用の小松菜を3cm長さに切って添える。

PRポイント

生姜の甘酢漬けにお寿司についてくる生姜を使い大きめに切ってアクセントにしました。



ねぎ・人参
小松菜・れんこん

あまっこカラフル おにぎらず

材料(2人分)

ごはん……200g 牛肉……70g れんこん……1cm 人参……1/4本
小松菜……1株 小ねぎ……1本 卵……2個 焼肉のたれ……大さじ2
しょうゆ……大さじ1 塩・こしょう……少々 海苔……2枚 油……適量

作り方

- ① スライサーで細かくした人参と、2cmの長さに切った小松菜は茹で、しょうゆで味をつけておく。
- ② フライパンに油を熱し、細かく切ったれんこんと牛肉を炒め、火が通ったら小口切にした小ねぎ、焼肉のたれを入れ軽く炒める。
- ③ 別のフライパンに油を熱し、卵を割り入れ塩、こしょうをし目玉焼きを作っておく。
- ④ ラップの上へ海苔をのせ、半量のごはんの上に、①②③の順にのせ最後に残りのごはんをのせて海苔で巻きラップで包みしばらく置いておく。
- ⑤ ④をラップごと切る。

PRポイント

おいしく見えるように、いろどりを考えてのせた。
赤、緑、黄を考えてのせた。

はやく
キャーっと!



審査員賞



人参・小松菜・れんこん

ポリぶくろで ほかほかおにぎり

材料(2人分)

鶏肉……40g 小松菜……2束 れんこん……20g 人参……20g
ポリ袋(湯煎できるもの)……1枚

④ 米……1合 水……220ml しょうゆ……大さじ1 和風顆粒だし……小さじ1

作り方

- ① 小松菜、れんこん、人参、鶏肉をみじん切りにする。(はさみで切っても良い)
- ② ポリ袋に①と④入れ、空気を抜いて結ぶ。
- ③ 鍋に②が隠れるくらいの水(分量外)を入れ、沸騰したら中火で20分、火を止めて10分蒸らす。
- ④ 鍋からポリ袋を取り出し袋のまま3等分にしておにぎりの形に整える。

PRポイント

じしんや大雨がたくさんあります。コロナのために家でひなをしないといけないのでカセットコンロとなべだけでできてえいようがとれるように考えました。手でさわらずににぎれることもポイントです。

審査員賞



人参・ほうれん草・れんこん

ほうれん草 カエルおむすび

材料(2人分)

米……1合 ほうれん草……50g 人参……5g れんこん……5g
たまねぎ……30g バター……3g
チキンコンソメ……180cc(顆粒のコンソメをお湯に溶かしておく)
スライスチーズ……1枚 のり……少し

作り方

- ① 米を洗い水に浸す。(30分したらざるにあげる)
- ② たまねぎをみじん切りにしてバターで炒める。
- ③ ほうれん草を茹でて軽く絞り、ブレンダーでペースト状にする。
- ④ 人参とれんこんを細かいみじん切りにする。
- ⑤ 炊飯器に①②③④とチキンコンソメを入れて炊く。
- ⑥ のりとチーズで目と口を作る。
- ⑦ ⑥で残ったチーズを具にしておむすびを作る(大2個小4個)
- ⑧ ⑥でカエルの顔になるようにする。

PRポイント

バターでたまねぎをいためてからお米をたいたので、とてもいいにおいで、ほうれん草がながてな人でもおいしく食べることができます。きれいなみどり色になるようにがんばりました。



佳作



ねぎ

夏の彩りおにぎり

材料(2人分)

ごはん……200g ねぎ……適量 梅干し……一つに1個
クリームチーズ……好みの量 かつおぶし……好みの量
めんつゆ……少々

作り方

- ① ねぎは細かく切っておく。
- ② かつおぶしにめんつゆを回しかけ混ぜておく。
- ③ ボールにごはん、①、②とクリームチーズを入れ軽く混ぜ合わせる。
- ④ にぎる途中で梅干しを入れる。ねぎが残ったら添えてもよい。

PRポイント

夏バテ防止のために梅を入れたところ。
彩りや栄養のためにねぎを沢山入れたところ。

佳作



大根・人参・ほうれん草

ナムルのおむすび

材料(2人分)

ごはん……200g 大根……30g 人参……30g ほうれん草……2株
塩(塩もみ用)……少々 ごま油……適量 焼肉のたれ……少々

④ 酢……小さじ2 すりごま……適量

⑥ しょうゆ……大さじ2/3 すりごま……大さじ1 ごま油……大さじ2/3

作り方

- ① 千切りにした大根を塩もみして④で味付けし、大根ナムルを作る。
- ② 千切りにした人参とほうれん草はさっと茹で⑥で味付けし、人参とほうれん草のナムルを作る。
- ③ ほうれん草のナムルは他の野菜と長さを合わせ切っておく。
- ④ ごはんと①②③を混ぜ合わせおむすびを作る。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、④を焦げ目がつくくらい焼き、表面に焼肉のたれを塗る。

PRポイント

焼肉のたれなどで子供でも食べやすいおむすびにしました。

佳作

佳作



小松菜



れんこん

小松菜おにぎり

食感楽しい! シャキーン レンコンおむすび!!

材料(2人分) _____

ごはん……………140g 小松菜……………2枚 ベビーチーズ……………2個
鮭のふりかけ……………小さじ2 塩……………適量

作り方 _____

- ① 小松菜は塩茹でし、冷水に取り、水分を絞って、1枚を半分にしてキッチンペーパーに並べて両面軽く塩をまぶしておく。
- ② 一つはごはんの中にベビーチーズを入れ俵型に握る。もう一つは、俵型に握ったごはん鮭のふりかけをまぶす。
- ③ ②を①でそれぞれ巻く。

PRポイント _____

普通はのりを巻くけど小松菜を巻くことによって少しオシャレに見えるようにした。
また、おにぎりの具を変えれば色々な味で食べれる。冷凍保存もできる!!!

材料(2人分) _____

ごはん……………1合 れんこん……………100g 豚バラ肉(薄切り)……………100g
おろししょうが(チューブタイプ)……………1cm ごま油……………小さじ2 白ごま……………少々

④ しょうゆ……………大さじ1.5 酒……………大さじ1 みりん……………大さじ1 砂糖……………小さじ2

作り方 _____

- ① れんこんは薄切りを4枚、残りはおにぎりの具用に5mm角に切っておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、おろししょうがと具用のれんこんを炒める。
- ③ ②の表面の色が少し薄くなったら④を入れ軽く炒める。
- ④ ③の煮汁を絞ってごはん混ぜ合わせ一口大の丸型にし表面にれんこんの薄切りをのせ、全体を豚バラ肉で包む。
⑤ 豚バラ肉はレンコンがみえるように包む。煮汁は取っておくこと。
- ⑤ 別のフライパンにごま油を熱し④を蓋をしながら全体に焼き色をつける。
- ⑥ ⑤を皿に盛り、④の煮汁と白ごまをかける。

PRポイント _____

見た目だけでなく、食感も楽しんで欲しいと思い、2種類のレンコンをカットしました。
1品でボリュームもあり、小さなお子さんも食べやすく工夫しました!!

小松菜ないから
こまったな~



佳作



ねぎ、れんこん

あま市の赤みそ 焼きおにぎり

材料(2人分)

ごはん……300g 刻みねぎ……大さじ6 水煮れんこん(輪切り)……3枚
チーズ(お好みで)……適量 ねぎ(お好みで)……適量

④ 七宝みそ……大さじ1 だしの素……小さじ1/2 砂糖……大さじ1
酒……大さじ1 ごま油……大さじ1

作り方

- ① 刻みねぎと、5mm角に切ったれんこんを電子レンジで40秒加熱する。
- ② ④を混ぜ、①を加えてさらに混ぜる。
- ③ ごはんをにぎり、上に②をのせトースターで3分焼く。
お好みでチーズ、ねぎのせて焼いても良い。

PRポイント

手順も少なく、火を使ってないので誰でも簡単に安く、おいしく作ることができます。好みに合わせてチーズなどをかけてもおいしいです。

佳作



人参

七宝みそを使った 人参みその焼きおにぎり

材料(2人分)

ごはん……1合 人参……1本 すりごま……適量 ごま油……適量

④ 七宝みそ(赤だし)……120ml みりん……大さじ1強

作り方

- ① 人参は皮をむきすりおろしておく。
- ② ④を混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し①と②を水分がなくなるまで弱火で炒め、火を止めてすりごまを入れ混ぜ合わせておく。
- ④ ごはんと③を混ぜ、ラップに包んでおむすびを握る。
- ⑤ 別のフライパンにごま油を熱し、④を両面焼く。

PRポイント

地元特産の人参、そして七宝みそを使い、みそとごまの風味で人参が嫌いでも美味しく食べられ、小さい子でも食べやすい焼きおにぎりにしました。
人参みそは豆腐にのせて食べたり、卵焼きの具材にしても美味しいです。

佳作



佳作



ねぎ

大根・人参

ねぎ味噌肉まきおにぎり

ポテむす

材料(2人分)

ごはん……200g 長ねぎ……1本 豚バラ肉……200g かつお節……2g
照り焼きのたれ(市販)……適量 白ごま……適量 ごま油……大さじ1

④ みそ……大さじ3 みりん……大さじ2 酒……大さじ2 砂糖……大さじ1
すりおろし生姜……小さじ1 しょうゆ……小さじ2

作り方

- ① ④を混ぜ合わせ、たれを作っておく。
- ② 長ねぎを細かく切っておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し②を炒め①を加え水分が抜けたらかつお節を入れて混ぜる。
- ④ ごはんと③を混ぜ、俵型に握り、豚バラ肉で巻く。
- ⑤ 別のフライパンで照り焼きのたれをかけた④を炒める。
- ⑥ 白ごまをかける。

PRポイント

あえて風味をきかせるため、ごま油で炒めました。

材料(2人分)

ごはん……200g 切干大根……15g 人参……1/2本 油揚げ……1/2枚
しょうゆ……大さじ1 枝豆(冷凍でも良い)……約30g ポテトチップス……2枚
バター……5g 塩……少々 青のり(お好みで)……適量 ごま油……大さじ1/2

④ だし汁……120ml 酒……大さじ1/2 砂糖……大さじ1/2 みりん……大さじ1/2

作り方

- ① 人参は細切り、油揚げは短冊切りにしておく。
- ② 切干大根は、水で戻してから絞る食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 鍋にごま油を熱し、①と②を炒め④で10分煮て、最後にしょうゆを加え煮汁が少し残るくらいまで煮る。
- ④ ごはんに③と枝豆、塩、バターを入れ混ぜる。
- ⑤ 三角に握って、上にポテトチップスをさし、お好みで青のりを散らす。

PRポイント

お母さんの好きな切干大根とぼくの好きなポテチを組み合わせ、見た目も味も面白いおむすびにしました。

ネギでねぎらって～



大根忘れてだいこんらん





ねぎ

ねぎいっぱい 元気いっぱいおむすび

材料(2人分)

ごはん……茶碗2杯 青ねぎ……1本 ちくわ……2本 ベビーチーズ……1個
ごま油……適量

④ 醤油……小さじ2 みりん……小さじ2 砂糖……小さじ1

作り方

- ① ねぎとちくわとベビーチーズをみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、ねぎとちくわを入れてねぎがしんなりするまで炒める。
- ③ ④を加えて、焦がさないようにじっくり炒める。
- ④ ご飯と③をボールで混ぜ合わせる。
- ⑤ ベビーチーズを④に混ぜたらおむすびを作る。

PRポイント

ねぎたっぷり元気な体!
ちくわとチーズでぐんぐん大きくなる!



ねぎ

萌え断塩しモンおむすび

材料(2人分)

ごはん……200g ねぎ……1本 岩塩……1つまみ ごま油……小さじ1
レモン(薄切り)……2枚 のり……2枚

作り方

- ① ねぎをみじん切りにする
- ② ①をボールに移して、ごま油と岩塩を入れて混ぜる。
- ③ ②にご飯を加え混ぜ合わせおにぎりを握る。
- ④ のりの上におむすびを置いて、レモンのスライスを飾る。

PRポイント

岩塩とねぎとレモンとごま油の香りで食欲が増します。
萌え断が美しい。





人参・ほうれん草・れんこん

あまの大地むすび

材料(2人分)

ごはん……1合 ほうれん草……100g 人参……100g れんこん……100g
卵……1個 ハム……4枚 コンソメ……小さじ1 レタス……2枚
タコさんウインナー……2本

④ みりん……大さじ2 しょうゆ……大さじ1 だし……小さじ1/2 水……100ml

作り方

- ① れんこんを切る。(飾り用は輪切り。ご飯用は短冊切り)
- ② 人参を細切りにする。(飾り用の人参を取り分けておく)
- ③ 飾り用のれんこん・人参をコンソメで煮る。
- ④ ほうれん草を茹でる。
- ⑤ 鍋に④を入れ、れんこんと人参を煮汁がなくなるまで煮詰める。
- ⑥ ごはんに⑤を混ぜおむすびを握る。
- ⑦ 飾り用のれんこんに、茹でたほうれん草と人参を詰める。
- ⑧ 飾り用の薄焼き卵焼きとタコさんウインナーを焼く。
- ⑨ 皿にレタスをひいて⑥⑦⑧を盛り付ける。

PRポイント

下のれんこんはにんじん畑とほうれん草畑をイメージしています。
大地に広がる畑と花々がいつまでもたえることの無いことを、
このおむすびに願いました。ピックは大地を見守ってる人です。



小松菜・れんこん

萌え!!台湾風 ルーロー飯おむすび

材料(2人分)

ごはん(雑穀米かもち米がオススメ)……200g 豚バラ固まり肉……200g
れんこん……100g 小松菜……2株 ゆで卵……2個 油……少々

④ オイスターソース……大さじ2 しょうゆ……大さじ2 酒……大さじ2
砂糖……大さじ2 にんにく……少々 しょうが……少々

作り方

- ① 小松菜は茹でて食べやすい大きさに切る。れんこんは1cm角に、豚肉は1cmの棒状に切る。
- ② 鍋に油を熱し、肉とれんこんを炒める。
- ③ ②に④を入れて、蓋をして汁がなくなるまで煮詰める。
- ④ クッキングシートにごはんと具を並べて、キャンディの様に包み、半分にカットする。

PRポイント

レンコンを入れることで食感を出し、小松菜や卵で断面をきれいにして、見ても楽しい食べて
おいしいおむすびです。



ほうれん草・人参・れんこん

夏におすすめのおすし

材料(2人分)

米……1合 人参……150g れんこん……70g ほうれん草……70g 酢……30cc

① 砂糖……大さじ1.5 だし……小さじ1

② 卵……2個 砂糖……適量 だし……適量 塩……適量

作り方

- ① 人参は飾り用に70g型抜き(好きな形)して茹でておく。
- ② 残りの人参とれんこんをみじん切りにし1分電子レンジで加熱する。
- ③ 鍋に②を入れ、①で甘辛く煮る。最後にみじん切りにしたほうれん草を加える。
- ④ ごはんに酢をかけ③と混ぜておく。
- ⑤ フライパンに油を熱し、②を入れ混ぜ合わせ、薄焼き卵を4枚作る。
- ⑥ サランラップの上に薄焼き卵をのせ、④を棒状にして巻きすしにして①を飾る。
- ⑦ ラップの端をねじって輪ゴムで止める。

PRポイント

ご飯をまくのはのりじゃなくてもっとおいしく甘くなるように卵でまく工夫をしました。

熱い中おにぎりはいたみやすいので酢をつかった。

今はコロナなので、ちよくせつごはんに手をふれないようにサランラップをしたにひきました。

審査員(敬称略・順不同)

2021

あま市長	村上 浩司
あま市副市長	早川 安広
あま市教育長	松永 裕和
あま市保険医療課	高田 唯
あま市食生活改善推進員協議会	野村 裕子
あま市観光協会 会長	清水 明俊
佐藤醸造(株) 社長	佐藤 亮治
あま市学校給食センター	兼子 睦子

主催

あま市観光協会

後援

あま市、あま市教育委員会、あいち海部地域観光ネットワーク協議会

協力

JA海部東、あま市食生活改善推進員協議会、佐藤醸造(株)

監修 あま市観光協会

お問い合わせ先 TEL. 052-485-8671