

H29 我が家のおにぎりコンテスト ～優秀作品5点のレシピ紹介～

石川の米新品種「ひやくまん穀」を知っていただくため実施した「我が家のおにぎりコンテスト」で優秀作品に選ばれた5点について、レシピを紹介します。
皆さん、是非作って食べてみてください。



豚わさびおにぎり

最優秀
金賞

<材料4個分>

能登豚ひき肉	100g
わさび	適量
しょうゆ	適量
みそ	適量
大葉	適量

- ①能登豚ひき肉を味噌で炒める。
- ②わさびしょうゆと、大葉、①を混ぜ合わせる。
- ③混ぜ合わせた後、おにぎりの形に握る。

【ポイント】

豚ひき肉とわさびしょうゆと大葉の相性抜群！わさびの風味が飛ばないように、わさびしょうゆは食べる直前に混ぜた方が良いでしょう。



加賀能登白山まいもんおにぎり

最優秀
銀賞

<材料(10個分)>

能登豚こま切れ	150g
加賀れんこん	4cm分
くるみ	30g
※できれば白山くるみ	
小ねぎ	1本
しょうが (調味料A)	1片
みそ	大さじ3
みりん	大さじ2
さとう	大さじ2
ごま油	大さじ2

- ①フライパンにごま油をしき、みじん切りにしたしょうがを炒め、粗く切ったお肉と、粗みじん切りしたれんこんを炒める。
- ②軽く炒って砕いたくるみと、小口切りしたねぎを加える。
- ③Aを加えて、煮詰める。
- ④おにぎりの中に③を入れて、のりで巻いて完成

【ポイント】

能登豚のうまみ、れんこんとくるみの食感が、ひやくまん穀ごはんにもマッチして、おいしいおにぎりできました。やさしくて温かみのあるおにぎりです。

ひき肉と梨のピリ辛にぎり

最優秀
銀賞



<材料(10個分)>
 石川県産豚ひき肉 200g
 石川県産幸水梨 1/2
 ※リンゴでも代用できます。
 剣崎なんば 1本
 長ネギ 少々
 にんにく・しょうが 少々
 (調味料)
 油 小さじ1
 醤油 大さじ2 1/2
 砂糖 小さじ2
 みりん 大さじ1/2
 酒 大さじ1/2
 水溶き片栗粉 少々

<下準備>

1. 梨は小さめの角切りにし、長ネギは薄めの輪切り、剣崎なんばはタネを取り薄めの輪切り。
2. にんにく・しょうがはすり下ろす。

- ①フライパンに油を敷き、にんにく、しょうが、剣崎なんばを焦げないように炒める。
- ②①にひき肉を入れて炒める。
- ③ひき肉に火が通ったら、梨とネギを入れ、砂糖、醤油、みりん酒で味付けをする。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつける。(まとまるくらい)具の完成。
- ⑤炊き立てのひやくまん穀に具をつめて、手に塩を付け、後は普通に握る。
- ⑥海苔を巻いて完成。

【ポイント】

剣崎なんばの辛味で豚ひき肉の旨みと梨の甘みが引き立ちます！剣崎なんばの量を増やせば更にピリッとした大人の味に。梨の量を多めにすれば甘みが効いて、お子様でも美味しく食べられます。



石川の恵みギュギュっとにぎり飯

優秀賞

<材料(4人分)>
 ひやくまん穀 お茶碗4杯分
 小松菜 2/3袋
 豚ひき肉 150g
 しょうが(チューブでも可) 少々
 白いりごま 大さじ1
 ごま油 小さじ1
 しょうゆ・酒・さとう 大さじ1
 塩こしょう 少々

- ①ひやくまん穀は、ややかために炊く。
- ②小松菜は1cm幅に切る。
- ③フライパンにごま油をひき、豚ひき肉としょうがをよく炒める(肉の水分がでる位)。
- ④③に小松菜を入れて炒め、しんなりしたら調味料を加える。
- ⑤水分がとび、味がなじんだら火を止める。
- ⑥ポウルに①のご飯、⑤の具、白ごまをさっくり混ぜ合わせる。
- ⑦ラップで好きな形に握る。

【ポイント】

野菜が苦手なわが家の子供達もこのおにぎりは大好き！お肉も入っているので栄養も満点！ひやくまん穀の食べごたえのある大粒のご飯は、小松菜や豚肉に負けない存在感があります。



堅とうふとチーズのチリソース ♡トライアングル♡

優秀賞

<材料(4人分)>
 白山堅とうふ 1/4丁
 プロセスチーズ(モッツァレラ) カットタイプ 40g
 チリソースのもと 60g
 小麦粉 適量
 サラダ油 適量
 ネギ(白部分10cm) 適量
 粉チーズ 適量
 パセリ(青のりOK) 適量

- ①堅とうふ7mm角切りにし、(水切り不要)小麦粉まぶしフライパンに油をひいて、炒めながら焼き色をつける。
注：全部焼き色つくまで炒めると、焦げるのでほどほどに加熱する。
- ②チリソースで和えて、ネギみじん切り加え、火を止める前にチーズの5mm角を余熱で合わせた後、粗熱除く。
- ③おにぎり120gの中心に②をスプーンで込めてにぎる。
- ④△面を焼いて、粉チーズパセリを振る。

【ポイント】

堅とうふを炒めると肉の食感が味わえます。水切りせずすぐに食材に使えるという利点を生かし、冷めても固まりにくいプロセスチーズと合わせます。味のポイントはチリソースで、中華風に仕上げました。