

留萌のお米を使った おにぎりアイデアコンテスト



留萌振興局では平成19年度に、良質な留萌管内産米のPRと消費拡大のため、留萌管内でとれたお米を使ったおにぎりアイデアコンテストを実施しました。

このページでは受賞作品のレシピをご紹介します。(敬称は省略しました)

一般の部

最優秀賞

作者 安藤 江里奈 さん 他5名(高校生:当時)



どっさり海鮮おにぎり

夕焼けはまわりを赤くするので、しそでご飯を赤くし、夕日は梅干を使い、海苔で梅干を半分隠して夕日が沈んでいくところをイメージしています。

- おにぎりのPR
留萌の“たご”増毛の“えび”小平の“ほたて” 管内の三大食材を使用しました。
- 材料
留萌管内産米、玄米、甘えび、たご、ほたて、海苔、白ごま、わさび、醤油、みりん、砂糖
- 作り方
 - 1) ほたてのみみを取り、貝柱部分とえびを細かく切る。
 - 2) ほたてのみみを醤油、みりん、砂糖で炒める。
 - 3) 留萌管内産米に玄米を混ぜ、炒めたホタテのみみを汁ごと入れ、細かく切ったホタテとエビを加えて炊く。
 - 4) 炊飯中にたごを細かく切り、わさび醤油に浸して味を付ける。
 - 5) ご飯が炊けたらわさび醤油につけたたごを具に、塩の代わりに白ごまを付けておにぎりを握る。
 - 6) 細く切った海苔をおにぎりの周囲に巻く。

一般の部

優秀賞

作者 財津 えつ子さん



えびふわおにぎり

- おにぎりのPR
留萌の美味しいえびを美味しいうちに刺身以外の方法で食べたい！さらにご飯も一緒が良い、と思って考えられたおにぎりです。
- 材料
留萌管内産米、甘えび、クリームチーズ、かつお節、マヨネーズ、白ごま、海苔、醤油
- 作り方
 - 1) 甘えびをさっとゆでる。(または料理酒をかけて電子レンジで加熱する)
 - 2) 甘えびにマヨネーズを和える。
 - 3) クリームチーズをさいころ状に切り、白ごまをまぶす。
 - 4) ご飯にかつお節を混ぜ込み、醤油で味を調える。
 - 5) 甘えびとクリームチーズを具におにぎりを握り、海苔を巻く。

一般の部

優秀賞

作者 實吉 隼人さん



ドリアっばいにごり

- おにぎりのPR
小平町でとれたとうきびを牛乳で炊き込んだ農産と酪農のコラボおにぎりです！
- 材料
留萌管内産米、とうきび、牛乳、青のり、コンソメ、塩、コショウ
- 作り方
 - 1) とうきびをゆでて実をほぐす。
 - 2) 米2合に対して牛乳と水を各180ml、とうきびを加え、コンソメ、塩、コショウで味付けして炊く。
 - 3) 炊きあがったら青のりを混ぜておにぎりを握る。

一般の部

優秀賞

作者 木藤 久美さん



希人(きびいと)にごり

- おにぎりのPR
キムチ味のにしんの切り込みを使ったおにぎりです。留萌の名物になるのでは！？
- 材料
留萌管内産米、キムチ味のにしんの切り込み(ない場合はにしんの切り込みにキムチを混ぜる)、韓国海苔
- 作り方
 - 1) キムチ味のにしんの切り込みを具におにぎりを握る。
 - 2) 韓国海苔を巻く。



かぼちゃの牛乳おにぎり

小学生の部

優秀賞



黄金にしずむ夕日

小学生の部

優秀賞



夕日にぎり

小学生の部

優秀賞



留萌のたこ

小学生の部

優秀賞



夕日おにぎり

小学生の部

優秀賞



ふるさとおにぎり

作者 高橋 留美子さん

- おにぎりのPR
留萌産のかぼちゃと塩昆布を牛乳で炊き込んで作ったおにぎりです。
- 材料
留萌管内産米、かぼちゃ、牛乳、昆布の佃煮、塩昆布、海苔
- 作り方
1) 米2合に対してかぼちゃ(小)4分の1、塩昆布ひとつまみ、牛乳100mlを入れて炊く。
(牛乳の分、水を減らして炊く)
2) 昆布の佃煮を具におにぎりを握る。

作者 佐藤 優菜 さん(小学校:当時)

- おにぎりのPR
夕焼けはまわりを赤くするので、しそでご飯を赤くし、夕日は梅干を使い、海苔で梅干を半分隠して夕日が沈んでいくところをイメージしています。
- 材料
留萌管内産米、梅干、しそ(ゆかり)、海苔
- 作り方
1) 炊いたご飯にしそを混ぜる。
2) 三角のおにぎりを握る。
3) おにぎりの片面に梅干をおき、梅干が落ちないように押し付ける。
4) 梅干が半分程度見えるように、おにぎりの下側に海苔を巻く。

作者 日下部 彩乃さん(小学校:当時)

- おにぎりのPR
留萌といえば夕日なので夕日を作りました。留萌の食べ物と言えばかずのことシャケだから、シャケを入れてみました。
- 材料
留萌管内産米、鮭の切り身、昆布の佃煮、スライスチーズ、海苔、バター、醤油、塩
- 作り方
1) 鮭の切り身をバターと醤油で焼き、丸く切り抜く。
2) 三角のおにぎりを握る。
3) おにぎりの下側に昆布の佃煮を添え、スライスチーズで包む。
4) スライスチーズの一部が見えるように海苔を巻く。
5) 丸く切った鮭をおにぎりの片面の中心に固定する。

作者 菊池 晴香さん(小学校:当時)

- おにぎりのPR
たこが「美味しいよ」と言っているような顔をおにぎりに付けました。
- 材料
留萌管内産米、たこ、海苔、醤油、塩、油
- 作り方
1) たこの唐揚げを作り、醤油で味付けする。
2) たこの唐揚げを具におにぎりを握る。
3) 写真のようなたこの顔になるように海苔を切ってはる。

作者 重田 佳保さん(小学校:当時)

- おにぎりのPR
梅干は夕日に、卵は明るい留萌をイメージしました。
- 材料
留萌管内産米、梅干、卵、海苔、色とりどりのふりかけ
- 作り方
1) 卵を炒る。
2) ご飯に炒った卵とふりかけを混ぜ、三角のおにぎりを握る。
3) おにぎりの片面に梅干を添え、強く押しつけ固定する。
4) 海苔に梅干の大ききの穴をあけ、梅干が見えるようにおにぎりにはる。

作者 渡瀬 未夏さん(小学校:当時)

- おにぎりのPR
留萌の川に鮭が帰ってきて卵を産む様子をおにぎりにしました。
- 材料
留萌管内産米、いくら、鮭フレーク、とろろ昆布
- 作り方
1) ご飯に鮭フレークを混ぜる。
2) とろろ昆布で包んだいくらを具におにぎりを握る。

おいしい留萌のお米を使って
おにぎりをつくってみよう!!