



# 新米でおにぎりを作ろう！

8月に開催したおにぎりコンテストの受賞レシピをご紹介します。  
新米が並ぶこの季節にぜひご自宅で作ってみてください！

## 最優秀賞グランプリ 『肉巻きおにぎり』 北村 茉珂那さん

### 材料（10個分）

・あいちのかおり（米）	茶碗5杯分
・すきやきのタレ	大さじ4
・十六ささげ	20本（細め）
・スイートコーン	55g
・豚バラ肉	20枚（おにぎり1個に2枚）
・にんにくチューブ	約5cm

### 作り方

- ①十六ささげを1～2分茹で、1cm程度に切る。
  - ②ご飯にスイートコーンと①を混ぜ、10等分に分けて俵型のおにぎりを作る。
  - ③豚バラ肉を②に巻いていく。
  - ④③を肉のつなぎ目を下にしてフライパンにのせて焼く。
  - ⑤肉の周りに焦げ目がついたら、余分な油を拭きとる。
  - ⑥最後ににんにくとすきやきのタレを絡ませて完成。
- ☆のりを巻くと食べやすくなりGood！



## キッズ賞 『沖縄3兄弟』 三宅 玲司さん

- ①にんじんしりしりおにぎり
- ②ゴーヤチャンプルーおにぎり
- ③タコライスおにぎり

### ①にんじんしりしりおにぎり

#### 材料（3個分）

・あいちのかおり（米）	茶碗2杯分
・ツナ缶	1/2缶
・にんじん	1/2本
・卵	1個
・サラダ油	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1/2
・塩・のり	各適量

### 作り方

- ①にんじんは3cmの干切りにする。
- ②熱したフライパンにサラダ油をひき、①とツナを汁ごと入れ①がやわらかくなるまで中火で炒める。
- ③②に溶き卵を流し入れ全体を大きくまぜる。卵に火が通ったらしょうゆ、塩で味をととのえる。
- ④ご飯と③を混ぜあわせ、3等分にしておにぎりを作りのりを巻いたら完成。

### ②ゴーヤチャンプルーおにぎり

#### 材料（3個分）

・あいちのかおり（米）	茶碗2杯分
・ゴーヤ	1/2本
・豆腐	1/4丁
・豚肉	50g
・卵	1個
・ごま油	小さじ1
・しょうゆ・鶏がらの素	各小さじ1
・塩・こしょう・ごま	各適量

### 作り方

- ①ゴーヤは1cm幅に切り、水であくを抜く。
- ②豆腐は1cm角に、豚肉は3cm幅に切る。
- ④中火で熱したフライパンにごま油を入れ、豚肉を加えて炒め、色が変わったらゴーヤと豆腐を加える。しょうゆ、鶏がらの素、塩こしょうで味付けをし、最後に溶き卵を加える。
- ⑤ご飯と④を混ぜて3等分しておにぎりを作り、ごまをかけて完成。

### ③タコライスおにぎり

#### 材料（3個分）

・あいちのかおり（米）	茶碗2杯分
・豚ひき肉	100g
・玉ねぎ	1/2個
・ケチャップ・酒	
・しょうゆ	各大さじ1
・にんにく	小さじ1
・塩・こしょう	適量
・粉チーズ	適量
・サラダ油	適量

### 作り方

- ①タマネギをみじん切りにする。
- ②熱したフライパンにサラダ油を入れ、豚ひき肉と①を炒める。
- ③にんにく、ケチャップ、酒、しょうゆを②に加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ④ご飯と③を混ぜて3等分しておにぎりを作り、粉チーズをかけて完成。

## 特別賞

### 『優しさバクダン? ツナマヨおにぎり』

岸田 由美子さん

#### 材料 (4個分)

- ・あいちのかおり (米) 茶碗6杯分
- ・大判海苔 4枚
- ・ツナ缶 1缶
- ・冷凍むき枝豆 約32粒
- ・ゆかりふりかけ 小さじ4
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・カレー粉 少々

#### 作り方

- ①ツナ缶の汁気を切り、マヨネーズとカレー粉を混ぜる。
- ②ご飯にゆかりふりかけと枝豆を混ぜる。
- ③小鉢にラップを敷き、海苔→ご飯→ツナマヨ→ご飯の順にのせ、ラップのまま丸く握る。



## キッズ特別賞

### 『いなほちゃんおにぎりくんおにぎり』

浅田 一花さん

