



# 富士山おむすび

平成21年3月に富士市が策定した食育推進計画「富士山おむすび計画」を、より多くの方に知っていただくため、富士市食育推進事業実行委員会は、「富士山おむすびコンテスト」を行いました。応募作品129点から、富士山や地産地消を取り入れた富士市にふさわしい「おむすび」が選ばれましたので紹介します。


## ★グランプリ 富士市中之郷 斉藤文子さんの作品

かっちきにぎり	材 料	作り方	アピール
	(6個分) 米2合 水430cc 干椎茸2個 人参1/4本 ごぼう40g こんにやく80g めんつゆ大さじ2 砂糖大さじ2 水40cc	戻した干椎茸、人参、ごぼう、こんにやくを細かく刻み、めんつゆと砂糖水で煮る。炊き上がったご飯に煮た物を汁ごと混ぜる。(汁は様子を見ながら加える。)	『かっちきにぎり』郷土料理の「かっちき」のおむすびです。具は冷蔵庫の残りを利用してもよい。


## ★準グランプリ 富士市今泉 車谷京子さんの作品

竹取物語	材 料	作り方	アピール
	(6個分) 米2合 水430cc 煎茶適宜 しらす(ちりめん)15g ゆでたけのこ6切れ 天丼のたれ2g 海苔適宜	分量の水を沸かし、煎茶を入れる。お米に冷ましたお茶としらすを入れて炊き込みごはんにする。ゆでたけのこをてんぷらにして、天丼のたれをかける。炊き込みごはんをおにぎりにして、ゆでたけのこのてんぷらを一緒ににぎり、のりをまく。	富士名産のお茶としらすの富士山型おむすびにたけのこのてんぷらで竹取物語をイメージしました。


## ★準グランプリ 富士市中之郷 山梨友子さんの作品

駿河湾の夕やけ	材 料	作り方	アピール
	(6個分) 米2合 水300cc 桜えび(生)50g 酒100cc 塩小さじ1弱	生桜えびは素揚げする。といだ米に酒、塩、桜えびを入れて炊く。炊き上がったたらまぜる。	タイトル『駿河湾の夕やけ』桜えびを油で揚げる事によって、白いご飯を夕やけ色にできる。


★入選 富士市厚原 鈴木真理子さんの作品

	材 料	作り方	アピール
	(6個分) 米2合 水430cc ゆで落花生150g 桜えび15g じゃこ10g めんつゆ のり適宜	桜えび15gは素揚げして、ペーパーで油をきり、めんつゆ小さじ1をふる。 ゆで落花生150gは皮をむいて軽くきざむ。 じゃこときざんだゆで落花生をご飯に混ぜ、桜えびにめんつゆをかけたものを芯にしてにぎり、のりを巻く。	素揚げにした桜えびがおいしいです。ゆで落花生の食感もなかなかです。

★入選 富士市柳島 齋藤祥代さんの作品

	材 料	作り方	アピール
	(6個分) ごはん2合 水430cc 釜揚げしらす100g 梅干1個 白ごま おぼろ昆布適量	炊き上がったごはん、釜揚げしらす、細かくきざんだ梅干し、白ゴマ大さじ1を混ぜる。 山の頂上に白ゴマ大さじ2をつけ、すそのはおぼろ昆布をつける。	海の幸、山の幸のコラボレーションです！

★入選 富士市松岡 成澤里美さんの作品

	材 料	作り方	アピール
	(6個分) 米2合 水430cc 酒大さじ2 しょうゆ 大さじ1・1/2 塩小さじ1/2 しらす干し20g 落花生(塩茹でしてむいた豆)40g 生姜10g	炊飯器にといだ米、分量の水、調味料を入れ、30分漬けておく。 さや付き落花生は塩ゆでし、豆を取り出す。生姜は細いせん切りにする。 米に落花生と生姜、しらす干しを加え、普通に炊く。 炊き上がったら三角形のおむすびを作り、一辺をギザギザにカットしたのりを巻く。	富士市の特産物である塩茹で落花生としらす干しを炊き込み、富士山をイメージしたおむすびにしました。  ※写真は青じそのせん切りを雲に見立ててのせてあります。