

～ 平成22年度 第2回富士山おむすびコンテスト ～



# 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190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 富士見高等学校 山下真由子さんの作品

桜えびの炊き込みおにぎり	材 料	作り方
	(6個分) 米2合 水400cc 干椎茸2枚 人参40g 桜えび8g しょうゆ大さじ1と1/2 酒大さじ1 みりん大さじ1/2 かつおだし適量 塩少々	①干椎茸は戻してせん切りにし、人参は3cmの長さにせん切りにする。 ②炊飯器にといだ米を入れ、水、しょうゆ、みりん、酒、かつおだし、塩を入れ、桜えび、①の人参、干椎茸を入れて炊く。

★準グランプリ 富士市立吉原北中学校 門田昂さんの作品

ピリ辛じゃこむすび	材 料	作り方
	(6個分) 米2合 水430cc ちりめん干し30g しょうゆ大さじ2 ゆずこしょう大さじ1 焼きのり適量 塩少々	①ちりめん干し、しょうゆ、ゆずこしょう、を合わせ、ごはんにまぜる。 ②塩少々を加え、味をととのえる。 ③三角のおむすびをつくり、のりを巻く。

★準グランプリ 富士市伝法 宇佐美朝子さんの作品

かぐやむすび	材 料	作り方
	(6個分) 米2合 水400cc たけのこ水煮40g みつば40g しらす30g A(卵2個 塩少々) B(酢大さじ3 砂糖大さじ1と1/2 塩小さじ1/2)	①たけのこの水煮はよく洗い、5mm×2cmの短冊にする ②洗った米と①のたけのこを合わせ、水を加えて炊く。 ③みつばは洗い、1cmの長さに切っておく。 ④Aで薄焼き卵を作っておく。 ⑤Bを混ぜ、合わせ酢をつくっておく。 ⑥②が炊けたら、⑤、しらす、みつばを入れて混ぜ、三角ににぎる。 ⑦⑥を卵で巻く。

★入選 富士市大野新田 中村はるみさんの作品

富士山登山道	材 料	作 り 方
	<p>(6個分) 米2合 水430cc 大根葉塩漬け適量 にがうり佃煮適量 のり適量</p>	<p>①炊いたご飯の半分は大根葉をみじん切りにして塩漬けにしたものをあえる。 ②残り半分にながうりの佃煮をみじん切りにしたものを合わせる。 ③①と②をにぎり合わせ、道をかたどったのりをつける。</p>

★入選 富士見高等学校 佐野利加菜さんの作品

富士の暁	材 料	作 り 方
	<p>(6個分) 米2合 水430cc しらす30g チーズ適量 しょうゆ適量 のり適量</p>	<p>①炊いたご飯にしらすと細かくちぎったチーズを少量のしょうゆとともに混ぜ合わせる。 ②おにぎりの形にながうり、しょうゆを表面にぬる。 ③オーブントースターで焼き、のりをまく。</p>

★入選 富士市立吉原第三中学校 黒川ひかりさんの作品

富士山まめまめむすび	材 料	作 り 方
	<p>(9個分) 米2合 もち米1合 水640cc 落花生200g しょうゆ50cc 鷹の爪少々 青しそ適量 のり適量</p>	<p>①米ともち米をあわせ、分量の水を加えて炊く。 ②鍋に殻をむいたゆで落花生、しょうゆ、鷹の爪少々、ひたひたの水を入れて約15分コトコト煮る。その後冷ましておく。 ③ご飯に②と刻んだ青しそを混ぜる。 ④三角にし、青しそかのりをまく。</p>

主催 富士市食育推進事業実行委員会

問い合わせ先 富士市保健医療課 TEL55-2884