

～ 平成23年度 第3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150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 富士市立吉原北中学校 藤田佐緒さんの作品

ジャコ・ピーナッツのカリカリおむすび	材 料	作り方
	ごはん 200g 落花生 大さじ2(乾煎りしたもの) ベビーチーズ 1～2個 ちりめんじゃこ ふたつまみ 《しょうゆ 小さじ2 ゴマ 小さじ1 酒 小さじ2 塩 少々みりん 大さじ1/2》	①ちりめんじゃこと《》内のものをフライパンに入れ、炒める。 ②落花生をきざみ、チーズを角切りにする。 ③ボールにごはん、①、②を入れ混ぜ、にぎり、のりを巻いて完成


★準グランプリ 富士市今泉 藍田直美さんの作品

茶の香 駿河おむすび	材 料	作り方
	ごはん 200g 緑茶葉 4g 塩 0.7g ちりめん干し 6g 素干し桜えび 0.6g 白いりごま 1.5g	①ちりめん干しは湯通しし、桜えびはさっと水洗いする。 ②ごまは乾煎りする。 ③お茶を出した後の茶がらを乾煎りし、乾燥したらフードプロセッサーで細かく砕く。 ④砕いた茶がらを再度乾煎りし、香りが出たら塩、ちりめん干し、桜えびを加え水分がなくなるまで煎る。仕上げに白ゴマを加える。 ⑤炊いたご飯に④を混ぜ、おむすびを作る。


★準グランプリ 富士市立吉原北中学校 渡邊真衣さんの作品

The Mt. Fuji	材 料	作り方
	ごはん 200g 富士のやぶ北茶 大さじ4 天然塩 小さじ2 ピーナッツ粉 大さじ2	①富士のやぶ北茶を茶こしでふるう ②①と天然塩とピーナッツ粉を混ぜる ③ごはんをにぎる ④にぎったご飯に②をまんべんなくつける


★入選 富士市立第三中学校 黒川ひかりさんの作品

心も体もぽかぽかピーみそおむすび	材 料	作 り 方
	<p>ごはん 200g しょうが 2かけ程 チーズ(ピザ用) 適量 《ピーみそ》みそ 100g 砂糖 大さじ1 みりん 大さじ2 ピーナッツ粉 大さじ3(多めのほうが良い)</p>	<p>①みそ、砂糖、みりんを鍋に入れ、弱火で焦げないようによく混ぜる ②火を止め、ピーナッツ粉をいれ混ぜる ③温かいご飯に細ごりにしたしょうがとピーみそ(大1強)をいれ良く混ぜる ④三角おむすびをつくり、ピーみそを適量おむすびにぬり、頭にチーズをのせ、オーブントースターで2～3分焼く</p>

★入選 富士市天間 前田晴美さんの作品

お茶とニンジンのおむすび	材 料	作 り 方
	<p>ごはん 200g ごま油 14g ニンジン 120g(細みじん切) ちりめんじゃこ 12g お茶ささめ粉 2g しょうゆ 18g 塩 1g</p>	<p>①通常通りごはんを炊く ②ゴマ油を熱し、ニンジンを炒め水分をとばす③水分がなくなったら、ちりめん干し、ささめ粉を加える ④なじんできたら醤油をまわしかけ味付けをし、ご飯に混ぜる ⑤④をむすんで完成</p>

★入選 富士市森島 八木愛子さんの作品

桜えびとしそのじゃこ長寿むすび	材 料	作 り 方
	<p>ごはん 200g 桜えび 60g 小麦粉 適量めんつゆ 大さじ2 揚げ油 適量 《しそふりかけ》 しそ 15g ちりめんじゃこ 15g しょうが 15g ごま 小さじ1/2 ごま油 小さじ1/2 しょうゆ・酒・みりん 各小さじ1</p>	<p>①しそふりかけを作る ②桜えびに少量の小麦粉をふり、軽く混ぜ、油で揚げしておく ③ご飯にしそふりかけをふりかける ④③を6等分する ⑤桜えびのてんぷらに天つゆをかけ味付けする ⑥しそふりかけご飯の上に⑤をのせておむすびをにぎる ⑦のりを巻いて完成 《しそふりかけ》 ①しそはみじん切りにし水にさらし、水気をきる ②フライパンにごま油をしきしょうがを炒める香りが出たらしらすとゴマ、しそをいれ軽く炒める ③しょうゆ、酒、みりんを入れ水気がなくなるで炒め</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