

国東半島の‘これおいしい！’食育おにぎりレシピ

このレシピは大人2人分+子ども2人分くらいの分量で作成しています。時間のあるお休みの日に、ぜひお子さんと一緒に食育を楽しんでくださいわ！

郷土料理は地域の産物を利用して風土に合った食べ物として作られ、食べられてきた料理です。地産地消（ちさんちしょう）の役割もあります。

春が旬！食育おにぎり△

わかめごはんおにぎり

材料	
米	2合
押し麦	大さじ2
ちりめん	大さじ2
カットわかめ	大さじ2
料理酒・みりん	各大さじ1
塩	小さじ2/3
ごま油	小さじ1/2
いりごま	小さじ2

【お手伝いポイント】
お米をといでみよう！ご飯をませよう！おにぎりをにぎろう！

《作り方》

- ①米は洗って、水につけておく。炊飯釜の2合の目盛りまで水を入れ、押し麦を入れて炊く。
- ②カットわかめは水につけてもどしておく。もどいたら、わかめを食べやすい大きさにみじん切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、ちりめんをカリっとするまで、炒め、わかめを加える。わかめが温まったら、料理酒・みりん・塩を入れ、水分がなくなるまで炒める。
- ④炊き上がったご飯に、③と炒りごまを入れ、さっくり混ぜ合わせ、おにぎりにする。

夏が旬！食育おにぎり△

トマトごはんおにぎり

材料	
米	2合
トマト	1個 (180g程度)
だし昆布	1枚
料理酒	大さじ1
薄口醤油	小さじ1
乾燥パセリ	お好みで

【お手伝いポイント】
お米をといでみよう！
トマトを崩しながらご飯をませよう！
おにぎりをにぎろう！

《作り方》

- ①米は洗って、2合の目盛りまで水を入れ、50mlの水を捨てておく。だし昆布を入れてつけておく。
- ②トマトは洗って、へたをくりぬく。
- ③①の炊飯釜に、料理酒・薄口しょうゆを入れ、さっと混ぜる。
- ④③の米の上にトマトのへた側を下にして置き、炊飯する。
- ⑤ご飯が炊けたら、だし昆布を取り除き、皮ごとトマトを崩しながらさっくり混ぜる。乾燥パセリを散らし、おにぎりにする。
*大人はブラックペッパーを散らしてもおいしいです。



郷土料理！食育おにぎり△

しいたけごはんおにぎり



米	2合
干し椎茸	3~4枚
人参	1/2本
鶏小間切れ肉	80g
醤油	大さじ2
料理酒・みりん	大さじ1
椎茸の戻し汁	200ml

- 《作り方》事前に干し椎茸を水につけてもどす
- ①米をといで水につけておく。
 - ②戻した干し椎茸は薄切り、人参は千切りにする。鍋に干し椎茸と人参・鶏肉・椎茸の戻し汁を入れ、火にかける。沸騰したら醤油・料理酒・みりんを入れ、5分程煮て冷ましておく。
 - ③洗った米の水気を切って、炊飯釜に入れ、②の汁だけを入れる。2合の目盛りまで水を入れ、軽くかき混ぜ、②の具を上にして炊飯する。
 - ④炊き上がったら混ぜ合わせ、おにぎりにする。

【お手伝いポイント】
お米をといでみよう！ご飯をませよう！おにぎりをにぎろう！

ばら寿司のおにぎり



米	2合
酢	大さじ3
砂糖	大さじ2
塩	小さじ2/3
ごぼう	1/8本
人参	1/8本
干し椎茸	2枚
砂糖	小さじ1.5
薄口醤油	小さじ2
刻みのり	適量

おせったいの時によくふるまわれていました！

- 《作り方》事前に干し椎茸を水につけてもどす
- ①米をといで水につけ、炊飯する。
 - ②ごぼう・人参・干し椎茸をみじん切りにする。
 - ③鍋に、②のごぼう・人参・干し椎茸・戻し汁100mlを入れ、ひと煮立ちさせ、砂糖・薄口醤油を入れ、汁気がなくなるまで煮る。
 - ④別の小鍋に、酢・砂糖・塩を入れてひと煮立ちさせ、すし酢を作る。
 - ⑤ボウルに炊き上がったご飯を入れ、④のすし酢を加え、切るように混ぜる。
 - ⑥③の具を混ぜ、おにぎりを握って、刻みのりを散らす。
(刻み海苔がない場合は、のりをちぎって散らしてもよいです)

【お手伝いポイント】
お米をといでみよう！ご飯をませよう！おにぎりをにぎろう！

ねぎみそ焼きおにぎり



ごはん	茶碗4杯分
小ねぎ	1/4束
みそ	大さじ1.5
みりん	小さじ2/3
いりごま	小さじ1
ちりめん	大さじ1

ねぎみそはスプーンの背で塗ると、ぬりやすいです！

- 《作り方》
- ①ラップでおにぎりを好きな形に握る。
 - ②小ねぎを小口切りにする。耐熱皿に小ねぎ・みそ・みりん・ちりめんを入れ、よく混ぜ、電子レンジで30秒程度加熱する。いりごまを入れ、再度混ぜる。
 - ③①のおにぎりをトースターに並べ、軽く焼目がつくまで焼く。裏返して②のねぎみそをぬって、ねぎみそに焼き目がつくまで焼く。

【お手伝いポイント】
ご飯をにぎろう！
ねぎみそをぬろう！

秋が旬！食育おにぎり△

小松菜そぼろのおにぎり

材料	
ごはん	お茶碗4杯分
小松菜	1/2袋
豚ミンチ	100g
ごま油	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
料理酒	小さじ2
いりごま	小さじ2

【お手伝いポイント】
ご飯をませよう！
おにぎりをにぎろう！

《作り方》

- ①小松菜は7mmくらいに切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、豚ミンチを炒める。豚ミンチに火が通ったら、小松菜を加えて炒め、小松菜がしんなりしたらしょうゆ・料理酒を入れて汁気がなくなるまで炒める。
- ③ボウルにご飯と②の具材・いりごまを入れ、さっくり混ぜ合わせ、おにぎりにする。
*炒り卵を混ぜると彩りもきれいでおいしいです。
*多めに作っておいて、次の日の朝食メニューにも！

冬が旬！食育おにぎり△

大根ごはんおにぎり

材料	
ごはん	お茶碗4杯分
大根	5cmくらい
ちりめん	30g
料理酒・みりん	各小さじ1
白だし	大さじ1.5
いりごま	大さじ2
ごま油	小さじ1
大根の葉 (あれば)	

【お手伝いポイント】
ご飯をませよう！
おにぎりをにぎろう！

《作り方》

- ①大根は千切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、ちりめんをカリっとするまで炒める。大根を加え、大根がしんなりするまで炒める。
- ③②のフライパンに白だし・料理酒・みりん・いりごまを入れ、汁気がなくなるまで炒める。
- ④ボウルにご飯を入れ、③をさっくり混ぜ合わせ、おにぎりにする。
*大根の葉があれば、塩茹で→小口切りにして最後に混ぜ込む。

おやつにおにぎり△はいかがですか？

就学前のお子さんのおやつの役割は、楽しみはもちろんですが、3回の食事でとれない栄養を補う役割が大きいです。

時々はお菓子などお楽しみも必要ですが、時間がある時は親子で一緒に、残ったご飯を使ってラップでおにぎりを作るなど、クッキングをしてみたいかがでしょうか。

日頃なかなかごはんを食べないお子さんも、自分で作ったおにぎりは格別ですよ！

