



西尾市 ×



共催

／西尾市はお米の大産地／

令和7年度

地産地消！アイデアおにぎり＆ ごはんがすすむおかずコンテスト ～受賞レシピ集～

最優秀賞

「西尾発！O・NI・GI・RIプレート」……………2
鈴木 穂香さん(西尾高校1年)

優秀賞

「西尾の地産地消おにぎり」……………5
犬塚 日菜さん(平坂中学校2年)

佳作

「食べてみりん！西尾香るスコツ茶エッグ」……………9
杉山 明里さん(西尾中学校1年)

「がっつりスタミナごはん」……………11
近藤 明日華さん(吉良中学校2年)

「新食感おにぎりつつみうなぎ」……………13
岩瀬 汐愛さん(吉良中学校2年)

「うなぎと抹茶の西尾特産レシピ」……………15
岩瀬 真奈さん(西尾高校1年)

最優秀賞

西尾発！O・NI・GI・RIプレート

西尾高等学校 1年 鈴木穂香さん



合計所要時間

50分

〈うなぎの蒲焼おにぎり〉

材料(2人前)

ごはん……………200g

西尾産うなぎ…30g

西尾産のり……1/2枚

蒲焼のたれ……大さじ1

作り方

- 1 うなぎを1cm×2cm角に切り、フライパンで軽く焼く。
- 2 1と炊いたごはん、蒲焼のたれを混ぜ合わせる。
- 3 2つに分け、おにぎりを作り、のりを巻く。

〈えびせんとチーズのおにぎり〉

材料(2人前)

ごはん……………200g
一色産の割れえびせん
……………1枚
チーズ……………15g
西尾産のり……………1/2枚
塩……………少々
青ねぎ……………1/4本
大葉……………1枚

作り方

- 1 オーブントースターで割れえびせんを軽く焼く。
- 2 1を砕き、7mm角に切ったチーズと小口切りにした青ねぎを、塩を振ったごはん混ぜ合わせる。
- 3 2つに分け、おにぎりを作り、のりを巻く。
- 4 大葉の上におにぎりを盛り付ける。

〈しじみの味噌汁〉

材料(2人前)

水……………300mL
しじみ……………85g
赤味噌……………17g
合わせ味噌……………8g
青ねぎ……………1/4本

作り方

- 1 水で砂抜きしたしじみをもみ洗いし、水と一緒に鍋に入れ、沸騰させる。
- 2 赤味噌、合わせ味噌を溶き入れる。
- 3 青ねぎを小口切りにして加える。

〈4種の野菜とえびせんのサラダ〉

材料(2人前)

一色産の割れえびせん
.....2枚
きゅうり.....1/20本
レタス.....1枚
ミニトマト.....2個
紫玉ねぎ.....1/10個
卵.....1個
マヨネーズ.....大さじ1
こしょう、ブラックペッパー
.....少々

作り方

- 1 きゅうりはピーラーで薄切りにし、形を整える。レタスは一口大にちぎる。ミニトマト、紫玉ねぎは薄くスライスする。
- 2 卵をゆでて殻をむき、マヨネーズ、こしょう、ブラックペッパーを加えて、潰しながら混ぜる。
- 3 野菜を割れえびせんの上に盛り付け、その上に2を乗せる。

〈抹茶だんご〉

材料(2人前)

西尾産抹茶.....3.5g
お湯.....6g
白玉粉.....27g
砂糖.....8g
きな粉.....適量
水.....25g

作り方

- 1 ボウルに抹茶、お湯を入れ、抹茶が溶けるまで混ぜる。
- 2 白玉粉、水、砂糖を加えて混ぜ、丸める。
- 3 鍋に湯(分量外)を沸かし、2を入れて茹でる。
- 4 浮き上がってきたら、さらに1分茹で、冷水にとる。
- 5 水気を切ったら器に盛り、きな粉をかける。

優秀賞

西尾の地産地消おにぎり

平坂中学校 2年 犬塚日菜さん



合計所要時間

50分

〈西尾の焼きおむすび〉

材料(2人前)

ごはん……………300g
合わせみそ…大さじ1
みりん……………大さじ1
きび砂糖…………大さじ1/2
しょうゆ…………小さじ2
リンゴジャム…1mL
白ねぎ(みじん切り)
……………15g
ごま油……………適量

A

作り方

- 1 ごはんを炊き、おにぎりを作る。
- 2 Aを混ぜ合わせておく。
- 3 ごま油を入れたフライパンで、おにぎりをこんがり焼く。
- 4 弱火にしてAと白ねぎを両面に焼きつける。

〈西尾のすしおむすび〉

材料(2人前)

ごはん……………300g
すし酢……大さじ1と1/2
きゅうり……………1/4本
ごまたくあん(刻み)
……………15g
枝豆……………約24個
大葉……………2枚
カニカマ……………25g
ツナ……………大さじ2
稲荷寿司用味付き油揚げ
……………2枚

A

作り方

- 1 きゅうりを千切りに切り、塩もみをする。
- 2 カニカマは小さくほぐし、味付き油揚げは5mm角に切る。
- 3 炊いたお米にAをよく混ぜる。
- 4 3でおにぎりを作り、食べる前にのりを巻く。

マヨネーズ……………大さじ1
粉山椒……………3振り
のり……………2枚

A

〈さっぱりだしまきたまご〉

材料(2人前)

卵……………3個
水……………小さじ3
白だし……………小さじ2
こめ油……………適量
はちみつ……………適量
リンゴジャム……1mL

作り方

- 1 卵、水、白だし、はちみつ、リンゴジャムを混ぜる。
- 2 こめ油をひき、卵焼きを焼く。

〈なすの肉巻き〉

材料(2人前)

なす……………1本
片栗粉……………適量
薄切り豚肉……適量
しょうゆ……………大さじ1/2
酢……………大さじ1/2
リンゴジャム……大さじ1
塩、黒コショウ、白コショウ
……………適量

作り方

- 1 なすはくし切りに切り、8等分にする。
- 2 薄切り豚肉に塩、白コショウ、片栗粉を付け、なすを巻く。
- 3 フライパンで焼き目をつけてから、蒸し焼きにする。
- 4 Aのたれを絡め、黒コショウをかける。

〈西尾のたこわさびからあげ〉

材料(2人前)

たこ……………60g
しょうゆ……………1mL
酒……………1mL
わさび……………適量
塩……………適量
抹茶……………適量
粉山椒……………適量
こめ油……………適量
片栗粉……………適量

作り方

- 1 たこを一口サイズに切り、Aで下味をつける。
- 2 10分ほど置き、キッチンペーパーで水分をとり、片栗粉をつける。
- 3 フライパンにこめ油を入れ、揚げ焼きにする。
- 4 Bを添える。

〈西尾きゅうりのさっぱり漬け〉

材料(2人前)

きゅうり……………1/2本

ミニトマト……………2個

しそこんぶ……………6g

ごま油……………小さじ1/2

きび砂糖……………小さじ1/2

はちみつ梅干し………1/2個

A

作り方

1

きゅうりを一口サイズに切る。

2

袋に1とAを入れ、もみこんだ後、
冷蔵庫で冷やす。

3

ミニトマトを半分に切って添える。

佳作

食べてみりん！ 西尾香るスコッチ茶エッグ

西尾中学校 1年 杉山明里さん



合計所要時間

50分

〈てん茶おにぎり〉

材料(2人前)

ごはん……………200g
いりごま……………6g
塩……………2つまみ
てん茶……………4g
大葉……………4枚

} A

作り方

- 1 大葉を2枚みじん切りにする。
- 2 ボウルに炊いたお米とAを入れ、しゃもじで切るように混ぜる。
- 3 半分に分け、ラップでおにぎりをにぎる。
- 4 おにぎりを大葉で巻く。

〈大豆と抹茶のスコッチエッグ〉

材料(2人前)

うずら卵(水煮)・・・4個
じゃがいも・・・・・・中1個
(約100g) } A

玉ねぎ・・・・・・30g

おから・・・・・・80g

卵・・・・・・1個

牛乳・・・・・・20mL

抹茶・・・・・・1g

鶏ももミンチ・・・・120g

コンソメ顆粒・・・・5g

蒸し大豆・・・・・・40g

【揚げ用】

卵・・・・・・1個

小麦粉・・・・・・約40g

パン粉・・・・・・約40g

サラダ油・・・・・・約600mL

【ソース】

スライスチーズ・・・・4枚

牛乳・・・・・・30mL

赤豆みそ・・・・・・少々

作り方

1 玉ねぎをみじん切りにする。じゃがいもは皮をむき、小さめに切る。

2 1を耐熱ボウルに入れ、少し水をふったら、ラップをして600Wのレンジで4分間加熱する。

3 ボウルにBを入れ、しっかり混ぜる。

4 3に蒸し大豆を加え、軽く混ぜる。

5 4を4等分に分け、うずら卵を包み込むように丸める。

6 5に小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけていく。

7 サラダ油が温まったら、170℃で4分から5分、きつね色になるまで揚げる。

8 バットに上げて油が切れたら、半分に切る。

9 耐熱ボウルにCを入れ、600Wのレンジで40秒温め、温かいうちに盛り付ける。



合計所要時間

45分

〈抹茶塩の具たくさんおにぎり〉

材料(2人前)

ごはん……180g

卵………1個

きざみのり…小さじ1

めんつゆ……大さじ1/2

からあげ……2, 3個

抹茶塩………小さじ1

作り方

- 1 フライパンに少量の油をひき、溶いた卵を流しいれ、炒り卵を作る。
- 2 からあげを温め、サイコロ状に切る。
- 3 炊いたお米、1、2、きざみのり、めんつゆ、抹茶塩をボウルに入れ、均等に混ぜる。
- 4 おにぎりの形ににぎる。

〈みそかつ〉

材料(2人前)

鶏むね肉……1枚(300g)

小麦粉………大さじ3

卵………1個

水………25mL

中濃ソース…大さじ2

すり白ごま…大さじ1

みそ………大さじ1/2

砂糖………大さじ1/2

ケチャップ…大さじ1/2

塩コショウ…小さじ1/2

パン粉………25g

揚げ油………適量

キャベツ、トマト……お好み

A

B

作り方

- 1 鶏むね肉を棒でたたいてから、そぎ切りにする。
- 2 1に塩こしょうをもみこむ。
- 3 ボウルにAを入れて混ぜ、鶏むね肉を入れてからめてから、パン粉をつける。
- 4 フライパンに深さ1cmほど揚げ油を熱して、3の鶏むね肉を入れ、きつね色になるまで揚げる。
- 5 揚げている間にBを混ぜ合わせる。
- 6 揚げたかつをお皿に乗せ、5をかける。
お好みでキャベツ、トマトなどの野菜を添える。



合計所要時間

50分

〈抹茶パリパリサンド〉

材料(2人前)

ごはん……………200g

抹茶……………少々

明太子……………2本

クリームチーズ…大さじ2

えびせんべい…4枚

作り方

- 1 炊いたごはんを抹茶を混ぜ合わせる。
- 2 1を2つに分け、丸くにぎる。
- 3 明太子の皮を取り、ほぐす。
- 4 クリームチーズをなめらかにする。
- 5 えびせんべい→抹茶おにぎり→
明太子→クリームチーズ→
えびせんべいの順に挟む。

〈うなチキ大葉ロール〉

材料(2人前)

うなぎの蒲焼……半切れ

鶏むね肉……………100g

大葉……………4枚

マスタード……………大さじ1

マヨネーズ……………大さじ1

うなぎのたれ……大さじ3

スライスチーズ…2枚

塩こしょう……………少々

油……………適量

A

作り方

1

鶏むね肉を観音開きにし、両面に塩こしょうを振る。

2

1の上に大葉、スライスチーズ、うなぎの蒲焼をのせて挟む。

3

フライパンに油をひき、3を両面焼く。

4

Aを混ぜ、ソースを作る。

5

3が焼けたらお皿に乗せ、4をかける。



合計所要時間

50分

〈うなぎ混ぜおにぎり〉

材料(2人前)

ごはん……………200g
うなぎの蒲焼……1/6尾
愛知県産きゅうり…1/4本
卵……………10g
油……………適量
のり……………お好みで

作り方

- 1 うなぎをフライパンで焼き、香りを出す。
- 2 1のうなぎときゅうりを小さくサイコロ状に切る。
- 3 フライパンに油をひき、卵をスクランブルエッグにする。
- 4 2,3をごはんに混ぜ合わせて、おにぎりを作る。
- 5 お好みでのりを巻く。

〈抹茶卵焼き〉

材料(2人前)

卵……………2個
白だし……………大さじ1
抹茶……………3つまみ
牛乳……………少々
水……………小さじ3
油……………約1mL

作り方

- 1 卵を溶き、10gはおにぎり用に残しておく。
- 2 水に抹茶を入れ、溶かす。
- 3 1に白だし、牛乳、2を入れて混ぜる。
- 4 フライパンに油をひき、卵焼きを焼く。

〈抹茶磯辺焼き〉

材料(2人前)

ちくわ……………2本
マヨネーズ……………小さじ2
水……………大さじ1
青のり……………小さじ1
米粉……………大さじ1
抹茶……………小さじ1
油……………約1mL

作り方

- 1 ちくわを一口サイズに切る。
- 2 マヨネーズ、水、青のり、米粉、抹茶を混ぜ合わせる。
- 3 切ったちくわを2につける。
- 4 フライパンに油をひき、焦げ目が少しくまで焼く。