

< 食中毒予防のお願い >

- ・手をきれいに洗ってから作しましょう。
- ・具材は十分に加熱し、冷ましてから使いましょう。
- ・ご飯や具材を素手で触らないようにしましょう。
- ・作ったら早めに食べましょう。



とやまグルメ・
フードフェス2026
特設サイト

とやまグルメ・フードフェスで紹介した料理レシピは
すべて特設サイトからご覧になれます。



パタパタおにぎり みそ玉づくり

料理実演《レシピ》

農業協同組合中央会

<親子で楽しくパタパタおにぎり>

材料(1個分)

富富富ごはん	80g
焼きのり(全型)	1枚
具材(今回は4種類)	お好みで
☆枝豆	
☆鮭フレーク	
☆錦糸たまご	
☆鶏そぼろ	

作り方

1. <海苔の切り込み>
- ① 海苔を縦に置き、中央下半分に切り込みを入れる。
2. <ご飯・具材を乗せる>
- ① 左側2か所にごはんを置いてから、左上(ごはん)の上に枝豆を置く。
- ② 右上に鮭フレーク又は鶏そぼろ、右下に錦糸たまごの順に置く。
3. <たたむ>
- ① 右下(錦糸たまご)から右上(鮭フレーク又は鶏そぼろ)へ重ねる。
- ② 右上(鮭フレーク又は鶏そぼろ)から左上(ごはん・枝豆)へ重ねる。
- ③ 左下(ごはん)を持ち上げて左上へ重ねる。
4. ラップで包み、落ち着かせる。
5. 包丁で半分に切る。

<コツ・ポイント>

- ☆ 折りたたむ所に具材が乗らない方がたたみやすい。
- ☆ 具材と具材の間を少しあけると綺麗にたためる。
- ☆ 具材が滑りやすいので、パタンとたたむ時に注意。

<即席みそ汁“みそ玉”>

材料(1個分)

みそ	12~15g
具(お好みの乾物)	
かつおぶし	小さじ1
乾燥ねぎ	小さじ1
乾燥わかめ	小さじ1

作り方

- ① みそと具をよく混ぜる。(ビニール袋でもOK)
- ② 丸めて、ラップで包む。保存は冷凍で約3週間、冷蔵で1週間ほど。
- ③ おわんに入れ、熱湯を注ぐ。

<注意>

- ※ 具は乾燥したものがおすすめ。(生ものだと日持ちが短くなる)
例) 干し椎茸・煮干し粉・桜えび・切り干し大根・麩・高野豆腐など
大きいものは小さく砕くか、切って使用する。
トッピングに五色あられ・ごま・青のりなど
- ※ 冷凍保存に製氷器の利用も可能(一個ずつ入れてふたをする)

