



お料理レシピコンテスト2026

「富富富」の
黒豆玄米ほうじ茶焼きおにぎり
& 極み茶漬け

昆布締めとうふのふふふ寿司

《レシピ》



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。

<「富富富」の黒豆玄米ほうじ茶焼きおにぎり&極み茶漬け>

材料

黒豆玄米ほうじ茶ごはん (おにぎり3個分)	米(富富富)	1合
	水	200ml
	酒	大さじ1(15ml)
	黒豆玄米ほうじ茶 (茶葉・玄米・黒豆入り)	10g (そのまま丸ごと使用)
	塩	1g
	塩昆布	5g
焼きおにぎりのタレ (おにぎり3個分)	濃口醤油(城端醤油)	10g
	みりん	大さじ1
特製だし茶 (おにぎり1個分)	黒豆玄米ほうじ茶(淹れたもの)	300ml
	白だし	10ml
薬味・トッピング	大葉	3枚
	みょうが	1/2個
	炒り玄米	10g
	塩昆布	5g

作り方

- ① 下準備
富富富を優しく研ぎ、ザルにあげてしっかりと水気を切る。
水200mlを入れ30分～1時間浸水させる。
- ② 炊飯(茶葉や黒豆を丸ごと投入)
炊く直前に、塩、酒、黒豆玄米ほうじ茶、塩昆布を加えて炊飯する。
炊き上がったら、富富富と黒豆の粒を潰さないように全体をさっくりと底から混ぜ合わせる。
- ③ 成形
ごはんを3等分にし、おにぎりを3個作る。
- ④ 焼く
濃口醤油とみりんを混ぜ合わせてタレを作る。
おにぎりをフライパンで素焼きにし、ハケで両面にタレを薄く塗りながら、香ばしい焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤ 仕上げ
沸騰したお湯で黒豆玄米ほうじ茶を淹れ、白だしを加える。
器に焼きおにぎりを1個盛り付け、大葉とみょうがの千切り、炒り玄米を盛り付ける。
おにぎりの周りからだし茶をたっぷり注ぎ、塩昆布を添えて完成!
まずは焼きおにぎりをそのまま味わい、途中からだし茶を注いでお茶漬けとしてお楽しみください。

<ポイント> 富富富の魅力である、「粒立ちの良さ」と「際立つ旨み・甘み」を活かしたレシピ!

<昆布締めとうふのふふふ寿司>

材料(2人前)

すし飯2種類	①炒りごま入りごはん 富富富 炒りごま	1合 大さじ1/2(すし酢の時に入れる)
	②黒米ごはん 富富富 黒米	1合 大さじ1
	☆すし酢の分量(1合分) 米酢 さとう 塩	大さじ1.5 大さじ1 小さじ1/2
	昆布締めとうふ 絹ごしとうふ 板昆布	半丁(約150g) 3枚(15cm角位の大きさ)
	他の材料	かいわれ大根 塩昆布 塩 炒りごま 焼き海苔
		適量 適量 少々 適量 1/2枚(半量)

作り方

- ☆まず先に「昆布締めとうふ」を仕込みます
- ① 絹ごしとうふをキッチンペーパーで包んで、重しを載せて1時間位水抜きをする。
(キッチンペーパーは2～3回替える)
- ② 水抜きしたおとうふを1cm弱の厚さにスライスする。
- ③ スライスしたおとうふを板昆布に挟んで重ねる(2層) ラップに包んで冷蔵庫で一晩寝かせる。(昆布締め)
- ☆握り寿司を作る
- ① 2種類のすし飯を作る。
- ② それぞれを少量握って、2段に重ねてラップで握る。
- ③ 昆布締めしたおとうふを青じそに載せて、握り寿司の上に載せる。かいわれ大根を載せて細長くカットした海苔で巻き付ける。
- ④ 塩昆布、塩、炒りごまを載せて飾る。

<ポイント> 富山の美味しいものづくしで、思わず「ふふふ」と笑顔がこぼれちゃう一品!