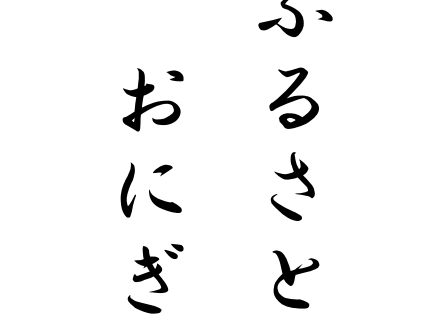


ふるさとの味を、どうぞ。



ふるさと おにぎり自慢市

合併した10地域の農家のみなさんのアイデアが詰まった「ふるさとおにぎり」です。
地場産農産物を使った個性派おにぎりを、みなさんもつくってみませんか？

制作：長岡市 農林部 農政課
電話：0258-39-2223

【おもいのほか おにぎり】

長岡

1. 材料（4人分）

米	3合
おもいのほか（食用菊）	200g
酢	大さじ4杯
砂糖	大さじ5杯
塩	小さじ2杯

2. 作り方

- (1) おもいのほかを湯がいて、しばっておく。
- (2) 炊きたてご飯に酢・砂糖・塩を合わせて入れ、よくかき混ぜる。
- (3) 荒熱が取れたら、おもいのほかをいれ、まぜる。
- (4) 好みの大きさのおにぎりをつくる。



《さつまいもおにぎり》

- ◆さつまいも 200g はさいの目に切り、2～3分間あくだしをする。
- ◆米 3合に対して、さつまいも、塩大さじ1杯を入れて炊飯器で炊く。
- ◆お好みの大きさのおむすびをつくる。

【こまつとれんこん なかよしおにぎり】

中之島

1. 材料（4～5人分）

米	3合
こまつみどり※（小松菜）	1/2把
れんこん（梅酢漬け）	各1、2節
れんこん（醤油漬け）	
白ごま	適宜

2. 作り方

- (1) 小松菜はさっと茹でて塩漬けにしておく。
- (2) 米は洗って普通に炊き、2等分にする。
- (3) 塩漬け小松菜は細かく刻む。
- (4) れんこんは各々飾り用に薄くスライスしたものを残し、後は細かく刻む。
- (5) 一方のごはんに半量の小松菜と刻んだ酢漬けれんこん、ごまを混ぜておにぎりを作り、スライスしたれんこんをのせる。
- (6) もう一方のごはんにも同様に小松菜と醤油漬けれんこん、ごまを混ぜて2種類のおにぎりをつくる。



～れんこんのやわらかい部分を使って

おいしい漬物を！！～

《梅酢漬け》

赤梅酢に酢少々を加え、茹でたれんこんを漬ける。

《醤油漬け》

醤油、酒、みりんを同量の割合でひと煮立ちさせ、すりおろし生姜を加え、茹でたれんこんを漬ける。

※「こまつみどり」は中之島産小松菜のブランド名です。

【かぐら南蛮味噌おにぎり】

越 路

1. 材料

米

かぐら南蛮、味噌

※分量は1：1を目安にしてください。

生姜 青しそ 食用油 } 適量
だし醤油 酒 砂糖 }



2. 作り方

- (1) フライパンに油を入れみじん切りにした生姜を炒める。
- (2) かぐらなんばん、青しそはみじん切りし、炒めた生姜の中へ入れ炒める。
- (3) 火が通ったら、酒、だし醤油、砂糖を入れたのち、味噌を入れ炒める。
- (4) 炒めた味噌を冷やす。
- (5) 炊けたご飯でおにぎりをつくり、かぐらなんばん味噌を入れる。

【栗おにぎり】

三 島

1. 材 料 (4人分)

米 2合

栗 100g

《調味料》

塩 小さじ2/3

しょうゆ 小さじ 2杯 (香りづけに)

酒 少々



2. 作り方

- (1) 栗のしぶ皮まで、きれいにむく。
- (2) 栗を4つ切りし、酢水に1時間くらいつけ、キッチンペーパーで水分をふきとる。
- (3) 炊飯器に栗と調味料を入れ、米と一緒に炊く。
- (4) お好みの大きさのおにぎりをつくる。

【神楽なんばん味噌のおにぎり】

山古志

1. 材料（4～5人分）

- 米 3合
かぐらなんばん 500g（中10個程度）
味噌 500g（かぐらなんばんと同量）
サラダ油、みりん、酒、ゴマ油（お好みで適宜）

2. 作り方

- （1）かぐらなんばんは種をとり、細かくきざむ。
- （2）鍋にかぐらなんばんを入れてよく炒める。
（好みで調味料を加える）
- （3）汁気が無くなるまで良く練る。
- （4）好みの大きさのおにぎりに、（3）を適量つける。

※ とても辛いので、おにぎりにする場合は味噌の量を加減してつけてください。麺類や冷奴の薬味にも合います。



◆神楽南蛮（かぐらなんばん）はピーマン型の辛唐辛子で、旧古志郡や魚沼など山間部の限られた地域で栽培されている伝統野菜です。形が神楽面のように見えることから神楽南蛮と呼ばれています。

◆今回のおにぎりのようにピリ辛の味噌にするほか、肉や野菜との炒め物にしたり、ひき肉や味噌を詰めて焼くなどしても美味しく食べられます。

【古代米「紫宝」のおむすび】

小国

1. 材料

- 白米 適量
古代米「紫宝」 白米1合あたり大きじ1杯
塩（お好みで天然塩やにがり） 少々

2. 作り方

- （1）白米1合あたりに、古代米「紫宝」を大きじ1杯の割合で一緒にとぐ。水加減は分量どおり。
（新米を使う時は、水を少し減らす）
- （2）2時間以上浸してから好みの量の塩を加え炊飯する。（ご飯全体が薄紫色になり、うまみも増します）
- （3）好みの大きさのおむすびをつくる。



◆炊く時に酢を入れると、鮮やかな薄紫色になります。

◆梅干を細かく刻んで、炊く時に入れると色が良くなり、風味も増します。

【桜飯と里山おむすび】

和 島

越後長岡藩の革命児、河井継之助が「これほどうまいものはない」と絶賛したといわれる「桜飯」を再現しました。

味噌漬けを桜の花に例えてか、長岡藩の家中では、これを一般に桜飯と呼んでいたそうです。

1. 材料 (5人分)

米	2合
大根の味噌漬け	20g

2. 作り方

- (1) 炊飯器でお米を炊く。
- (2) 大根の味噌漬けをみじん切りにし、炊き上がったご飯にまぶす。
- (3) お好みの大きさのおむすびをつくる。



《大根の味噌漬け》

自家製の味噌に、大根を「塩漬け、荒漬け、本漬け」で2年間じっくり漬け込んだ昔ながらのしょっぱい味噌漬けです。食品添加物は一切使用していません。

道の駅「もてなし家」で販売しています。

【製造】藤田農芸 手づくり味工房

【たこ唐おむすび】

寺 泊

1. 材料 (5人分)

米	2合
ゆでタコ	300g
味噌	
片栗粉	
食用油	

2. 作り方

- (1) フキンを敷いてゆでタコを味噌に一晩漬け込む。(味噌、醤油、酒を混ぜて10分くらい漬けてもよい)
- (2) 炊飯器で米を炊く。
- (3) 味噌漬けにしたタコを一口大に切り、片栗粉をまぶして唐揚げにする。
- (4) ご飯の中にタコの唐揚げを入れておむすびにする。



◆9月～11月に獲れるタコは、この時期に磯場に寄って来ることから通称「磯ダコ」と呼ばれています。

ちょっと歯ごたえがあり、刺身や唐揚げにすると大変美味しく酒のつまみにぴったりです。

【大根葉のおにぎり】

栃 尾

1. 材料（4～5人分）

- 米 3合
大根葉 150g
いりごま、チーズ 各50g
だしの素 小さじ1/2杯
塩 大さじ1.5杯
(茹でる時と炒る時に半分ずつ使います)

2. 作り方

- (1) 米をといで、ご飯を炊く。
- (2) 大根葉の下ごしらえをする。
 - ① 鍋に塩を入れ、大根の葉をゆでる。
 - ② 水にさらし、みじん切りにして良く絞る。
 - ③ さらにフライパンで炒り水気を飛ばす
⇒塩・だしの素もここで入れる。
- (3) チーズを5mm角に切る。
- (4) ご飯に大根葉、いりごまを入れて混ぜ、中央にチーズを入れてラップで包みおにぎりにする。



【与板オリジナル 縁むすび】

与 板

1. 材料（4～5人分）

- もち米 5合、しめじ 1房（塩少々、酒 25cc）、
枝豆（エンレイ）皮をむいて3/4カップ程度
調味料液（醤油 30cc、酒 30cc、水 1カップ）

2. 作り方

《下準備・具の準備》

- (1) しめじは適当な大きさに刻み、少々の塩と酒・みりんでしんなりするまで弱火で炒る。
- (2) エンレイは青く茹でて、さやからはずして豆だけにしておく。
- (3) もち米は洗って、一晚浸す（最低3時間）
《もち米を蒸かす》
 - (1) もち米はざるに入れて水気を切った後、せいろに均一にしき、湯気のたった蒸し器にのせ約20分程度蒸す。
 - (2) ボールに調味料液としめじ・枝豆を合わせ、蒸したもち米を入れてよく混ぜ合わせ、再びせいろに均一にしてさらに10分程度蒸す。
 - (3) 好みの大きさのおむすびをつくる。



皆さんと与板農産物の『ご縁』をずっと『むすび』続けたい。美味しい出会いに笑顔が広がる・・・与板の味をどうぞ！！ご家族、お友達と一緒に『縁むすび』を作ってみませんか？

【しょうゆ：古志の華】

長岡産大豆、こだわりの塩、国産麦で作りました。
いろいろな料理に使ってみてはいかがでしょうか？