

ふっくら大粒、
冷めても美味しい
百満足の食べごたえ。

食べるとみんなが笑顔になる
「ひやくまん穀」

石川のお米、石川のごはん、
「ひやくまん穀」

加賀・能登の豊かな自然と、加賀百万石の伝統が育んだ食文化。
食の宝庫・石川県の風土から生まれた自慢のお米です。

ひやくまん穀の美味しい炊き方

1 やや少なめの水加減

初めての場合は、やや少なめの水加減で炊いてみてください。2回目以降は、初回の炊き上がりからお好みの水加減に調節してください。
特に新米時期には少なめがオススメです。

通常よりやや少なめの
水加減でOK!



2 あまり水に浸し過ぎない

30分から1時間程度で十分です。
美味しく炊き上がります。



3 蒸してふっくらと

炊き上がり後、15分程度蒸らしてから、
ごはんを潰さないようにほぐしてください。



新米品種「ひやくまん穀」普及推進委員会

JJA金農いしかわ米穀部米穀課 TEL:076-240-5331
石川県農林水産部生産流通課 TEL:076-225-1621



※写真のおにぎりは、全て北陸学院大学短期大学部 食物栄養学科の学生さんが制作したものです。





ひやくまん穀

with

北陸学院大学短期大学部
食物栄養学科

「ひやくまん穀の100にぎり」レシピ

100種類すべての
おにぎりレシピは
HPで公開中！

hyakumangoku-pr.com/recipe



(山本千聖さん)



鶏としいたけの焼きおにぎり

- ①青ねぎ10gは小口切り、生姜3gはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油小1/2を熱し、鶏挽肉10gをほぐしながら炒める。生姜と酒、醤油、各小1を加え、最後に青ねぎを加えさっと炒める。ご飯70gに混ぜ、丸く握る。
- ③椎茸1個の内側に薄く片栗粉をつけ、ご飯の上にしっかりとつける。ごま油小1/2をかけ、トースターで4~5分焼く。

(高尾彩花さん)



おくら梅まぜおにぎり

- ①梅干し1個の種を取り除き刻む。
- ②おくら1本を茹で、小口切りにする。
- ③ご飯70gに梅干し、おくら、塩2つまみを混ぜる。ラップに包み星型に握る。

(浅下唯さん)



栄養たっぷり鮭の春色おにぎり

- ①卵1/4個を溶き、塩をひとつまみ入れ混ぜる。鍋に入れ箸で混ぜながら火にかけそぼろ状にする。
- ②ご飯70gに鮭フレーク10g、白ごま小1/2、卵のそぼろを加えて混ぜる。塩をひとつまみ加え、味を整える。
- ③ラップに包んで花型に握り、枝豆を飾る。

(番匠菜月さん)



ごぼうネーゼおにぎり

- ①ごぼう10g、玉葱5gをみじん切りにする。
- ②オリーブ油小1/2を熱し、ごぼう、玉葱を炒める。玉葱が茶色く色づいたら鶏挽肉5gを加えさらに炒め、赤ワイン、ケチャップ、ウスター Соус、水、各小1を加え煮る。
- ③ご飯70gに塩をひとつまみ加え混ぜ丸型に握る。②のソースをのせ、粉チーズを適量ふり、パセリを飾る。

(小川莉音さん)



たこ焼き風おにぎり

- ①紅生姜3gはみじん切りにする。ご飯70gにお好み焼きソース小1と紅生姜を混ぜる。
- ②ご飯を2等分したこを1切れのせ、丸く握る。
- ③マヨネーズ（好みの量）をかけ、トースターで3分焼く。焼き上がったら軽節、青のりを散らす。

(久岡志穂さん)



鮭入り菜めしおにぎり

- ①小松菜の葉1枚をさっとゆでる。
- ②鮭フレーク10gの2/3をご飯70gに加え混ぜる。塩を2つまみ加え味を整える。
- ③ラップに小松菜の葉を広げ、丸めたご飯を包んで形を整える。
- ④真ん中を包丁で十文字に切り、残りの鮭フレークをのせる。



(多賀二千香さん)



おからと打ち豆の豆豆にぎり

- ①米1合を洗い、しばらく水につける。
- ②米の水を切って炊飯器に入れ、おからパウダー、コーン缶の汁、酒各大1を加え、水を1合の目盛りまで入れる。その上に打ち豆10g、むき枝豆12粒、コーン缶15g、塩小1/2をのせ炊く。炊き上がったら三角に握る。

(谷真理香さん)



ハム卵チーズのお花おにぎり

- ①卵1個に砂糖小1、醤油小1/2を加えて混ぜ、薄焼き卵を焼く。紙に3等分に切り1/3を使う。薄焼き卵の上にハム1/2枚、スライスチーズ1/2枚を重ね巻く。
- ②スナップエンドウ1さやは塩ゆでし、斜めに2等分する。
- ③ご飯70gに塩を2つまみ混ぜる。器にラップを敷きご飯を入れ、真ん中を少しくぼませる。
- ④②をのせ、くるむように握る。のりにマヨネーズ小1/3を塗り巻く。

(中永莉世さん)



雪だるまオムにぎり

- ①玉葱10g、トマト15g、人参5g、ピーマン2gをみじん切りにする。フライパンに油小1/2を熱し、玉葱、人参を炒める。しなりしたら鶏挽肉10gを加えて炒め、肉の色が変わったらトマト、ピーマン、ご飯70gを加えて炒め、顆粒コンソメ小2/3、ケチャップ大1で調味する。
- ②卵1個を白身と黄身に分ける。白身を少し残し黄身に混ぜます。フライパンに油を熱し、卵を入れ弱火で薄焼き卵にする。両面焼いたら火からおろし、クッキー型で雪だるま型に抜く。抜いたところに白身をはみ出さないように入れ弱火で焼く。少し固まってきたら赤バブリカをのせる。白身が固まったら取り出す。
- ③①のご飯を丸く握り②の卵で巻き、海苔を飾る。

(広瀬舞歩さん)



ささみと生姜とカリカリ梅の混ぜ込みおむすび

- ①ささみ30gに鮭を小1ふりかけラップをしてレンジに1分かけ、細かくほぐす。
- 生姜2gはみじん切りにする。カリカリ梅1個は種を取り除きみじん切りにする。
- 青シソ1枚は千切りにする。
- ②ささみ、生姜、カリカリ梅、青シソ、ごま油小1/4、塩2つまみを加え混ぜる。
- ③丸型に握る。



(新井元樹さん)



筋肉にぎり

- ①鮭フレーク15g、とろけるスライスチーズ1/2枚をご飯70gに混ぜ合わせる。
- ②形を整える。
- ③青しそを巻く。

(宮岸由楽さん)



大根の葉のおにぎり

- ①大根葉15gは茹でて細かく刻む。
- ②フライパンにごま油小1/2を熱し大根葉を炒め、白ごま小1を加え、醤油小1/2、塩2つまみで味を整える。
- ③ご飯を②を混ぜ、三角に握り、真ん中にカリカリ梅1個のせる。

(吉川美礼さん)



焼き鳥おにぎり

- ①長葱10gはみじん切りにする。
- ②ご飯70gに長葱と焼き鳥缶のタレ1/2缶分を加え混ぜる。
- ③ご飯を2等分にし、真ん中に焼き鳥を置いて丸く握る。竹串を刺して焼き鳥風にする。

(長木なつめさん)



加賀野菜おにぎり

- ①金時草の葉10gを茹で、粗く刻む。合わせ酢（酢小1、砂糖小1、塩ひとつまみ）を作り、刻んだ金時草を加える。
- ②ご飯70gに①とむき枝豆4粒、しらす2gを加え混ぜ、三角に握る。

