「銀馬車・行楽おむすび弁当」レシピ

①姫路市「姫路おでん餃子」

（材料）餃子１２個分

商　品　名	分　　量
好みのおでんの具（例：大根、玉子、シラタキ、ちくわ）	各１個
餃子の皮	１２枚
おでんの汁	１２０ｃｃ
小麦粉	小さじ１．５杯
生姜醤油	大さじ２
サラダ油	少々

（作り方）

1　おでんの具をみじん切りにして、混ぜ合わせます。
2　餃子の皮に包みます。
3　ボールにおでん汁と生姜醤油、小麦粉を混ぜ合わせます。
4　フライパンにオイルを引いて、餃子を焼いていきます。
5　下に少し焼き色がついたら、３を流し入れて、ふたをして、やきます。
6　羽根のところに焦げ目がつき、フライパンから離しやすくなったら完成。

※　おでんはレトルトの大根・玉子・練り製品・シラタキなどで OK。

②姫路市「干ガレご飯のおむすび」

（材料）約２０個分

商　品　名	分　　量
お米	５合
干ガレイ	中２０枚
海苔（家島産）	適量
酒	５０ｃｃ
みりん	５０ｃｃ
醤油	１００ｃｃ
砂糖	１００ｇ

（作り方）

１　干ガレイの頭をおとし、トンカチでたたいて、遠火で軽くあぶる。

２　その後、熱いうちに身と骨を外す。内臓、皮、縁側の小骨も取った方がよい。

３　剥がした身を食べやすい大きさにし、たれに漬け込む。

４　炊き上がったご飯に混ぜ混み、おむすびにし、海苔で巻く。

※　火が強いとすぐに焦げてしまい、温度が低いと生焼けになる。

※　ちょうど良く焼き上げるには干ガレから目が離さないように。

※　食べる人が喉に引っ掛けないように小さな骨まで何度も確かめてしっかりと抜き取る。

③福崎町「もちむぎ麺の春野菜炒め」

（材料）４人前

商　品　名	分　　量
お米	５合
もちむぎ麺	４束
ブロッコリー	１株
菜の花	１わ
絹さや	５０ｇ
にんにく	１かけ
赤唐辛子	１～２本
塩コショウ	少々
塩	適量
オリーブ油	大さじ６

（作り方）

1　菜の花は固い茎を除いて長さを半分に切る。
ブロッコリーは小房に分け、絹さやは筋をとる。
にんにくはみじん切りにし、赤唐辛子は種を抜きます。

2　たっぷりの湯を沸かして、もちむぎ麺を入れて、強火のまま茹で、かたまらないようにかるくまぜながら茹でる。
沸騰したら、お湯がふきこぼれない程度に火を弱めて沸騰し続ける。

3　パスタがゆで上がる５分くらい前になったら、ブロッコリー、菜の花、絹さやを順に加えて一緒にゆでます。

4　茹であがったもち麦麺は、大きめのザルにいれ、冷水でしっかりと水洗いをする。

5　フライパンにオリーブ油大さじ６とにんにく、赤唐辛子を入れて弱火にかけ、炒めます。

6　パスタと野菜の水気をきって5とフライパンに加え、ゆで汁1/2～１カップも加えて塩、こしょうで調味する。

※　ゆで時間は、半生麺は約六分、乾麺については約十二分前後。

※　冷水で水洗いすることで、よく引き締まった食感になる。

④福崎町「がんこおやじのかしわ飯」

（材料）約２０個分

＜ご飯＞

商　品　名	分　　量	備　　考
お米	５合	

＜具＞

商　品　名	分　　量	備　　考
鶏肉（ひねどりがおすすめ）	３００ｇ	10㎜角ぐらいで切る
にんじん	１００ｇ	いちょう切り
ごぼう	１００ｇ	ささがき
しめじ	１パック	
油揚げ（四角のおあげ）	半分	

＜調味料＞

商　品　名	分　　量	備　　考
濃口醤油	１００ｃｃ	
みりん	５０ｃｃ	
だしの素	少々	

（作り方）

1　鍋に醤油を入れて煮立たせたら、かしわを入れて再度沸騰させる。

2　みりんを加えて、にんじん、ごぼう、しめじ、油揚げ、だしの素を入れる。

3　5分くらい中火で煮る。5分したら弱火にして、さらに10分煮る。
　隠し味に砂糖を入れてもよい。

4　できあがったら、熱々ご飯に混ぜて召し上がれ！

※かしわは10～15㎜角ぐらいで切っておくと、食べたときに味があります。

※終盤になるとおだしがかなり少なくなるので、焦げつかせないように注意！

※かしわを炒めてから使ったり、こんにゃくを入れるのも良いかも。

＊　お好みでおむすびにして、家島産の海苔を刻んでトッピングに。

⑤市川町「卵かけご飯のペタ焼き」

（材料）約８個分

商　品　名	分　　量
白米	１杯分
玉子	２個
醤油	大さじ１
生姜	１カケ
シラス	５０ｇ
サラダ油	少々

1　ボウルにご飯と玉子、醤油、擦りおろし生姜、シラスを入れ、混ぜ合わせます。

2　熱したフライパンに、サラダ油をひき、１を８等分に丸く成型し焼く。

⑥神河町「ゆずご飯のおむすび」

（材料）約８個分

商　品　名	分　　量
米	２合
水	３７０ｃｃ
柚子	１個
柚子果汁	３０ｃｃ
酒	大さじ１／２
塩	少々
バター	大さじ１
塩コショウ	お好みで適量(小さじ１)

（作り方）

1　柚子の皮をむきぬるま湯で洗い細かく刻む。実は種をとり、ミキサーにかけ、こして柚子果汁に。

2　米を洗い、それに水と柚子果汁、酒、塩を入れて炊飯器で炊く。

3　炊きあがったご飯に、バター・塩コショウを入れ、味を調える。

4　細かく刻んだ柚子皮を混ぜ混み、おむすびに。