

# 第5回冷凍レシコンテスト「冷凍で伝える私の地域の食の魅力」



金賞

私のふるさと福井の食材×子どもたちのふるさと横浜の食材

## へしこおにぎりのだし茶漬け

宮地 香子さん (神奈川県)

おにぎりの具材にしたのはふるさと福井の「へしこ」。「へしこ」は鯖などの魚を塩漬けし、米糠に漬け込んで1年以上にわたり熟成させた発酵食品ですが、近年は一般家庭で食卓にのぼることは少なくなりました。伝えていきたい「福井の味」です。

今回は、横浜産の小松菜の浅漬けも入れて、私のふるさと福井の食材×私の子どもたちのふるさと横浜の食材でおにぎりに。いまや「おにぎり」もコンビニで買う時代。

「おにぎり」そのものも伝えていきたい日本の味、文化です。

冷凍したおにぎりにほんの一手間かけるだけで、少し贅沢な「だし茶漬け」が簡単にできるレシピです。

### ●材料：2人分

・ご飯	2～3膳（1合分）	★だし	
・へしこ（鯖）	3～4cm	・水	300ml
・小松菜	1株	・かつお節	5g
・煎りごま	大さじ1/2	・薄口醤油	小さじ1/2
		・塩	小さじ1/4



★好みの薬味 三つ葉、青ネギ、おろししょうが、お茶漬あられ など

### ●作り方

- 1.へしこはぬかを軽くキッチンペーパーで拭き取り、巾1～2cmに切り、グリルで焼く。（ぬかが焦げやすいので注意）
- 2.小松菜は洗って細かく刻み、ポリ袋に入れて塩を振り混ぜる。10分程おいて、中の水気を絞り、浅漬けにする。
- 3.1のへしこをほぐし、ご飯に混ぜ、2と煎りごまを混ぜ、ラップで包んでおにぎりを作る。冷めたらラップに包んだまま冷凍保存袋に入れて空気を抜き、冷凍する。焼きおにぎりにして冷凍してもよい。
- 4.（解凍）電子レンジ600wで1分30秒ほど解凍し、器に入れる。
- 5.だしを作る。お湯を沸かし、かつお節で出汁をとり、薄口醤油で味を調える。
- 6.4に三つ葉や刻みネギなど好みの薬味とお茶漬け用あられを乗せ、だしを注ぐ。

### ●ポイント

- ・解凍は必ず電子レンジで！自然解凍はNGです。
- ・小松菜の代わりに市販の浅漬け（水菜や白菜）を細かく刻んだものでもよい。
- ・だしは顆粒だしを溶いたものや白だしなどを利用すると簡単に作れます。

- ・炊き立てご飯に焼いたへしこと小松菜の浅漬けを混ぜ込んでおにぎりを作ります。
- ・解凍は電子レンジで。おにぎりをそのまま食べても美味しいですが、薄めのだしをかけてお茶漬にするとさらにへしこの旨味が感じられます。

冷凍したおにぎりにほんの一手間かけるだけで、少し贅沢な「だし茶漬け」が簡単にできます！



冷凍生活  
アドバイザー