



# 6月18日はおにぎりの日です

- ▶ 1987年 杉谷チャノバタケ遺跡（金丸地内）から日本最古のおにぎりの化石を発見
- ▶ 2002年 「おにぎりの日」として日本記念日協会に正式登録
- ▶ 2015年 中能登町「おにぎりの日」条例制定※

出土した旧鹿西町の「鹿（ろく）6」と毎月18日の「米食の日」にちなんで6月18日を  
おにぎりの日としました。

※発見された11月と米食の日18日にちなみ、条例上11月18日も中能登町のおにぎりの日としています。



昨年、鹿西高校の文化祭で「おにぎりコンクール」が行われました。  
地元食材をふんだんに使って生徒が考案し、優秀作品として選ばれた3品のレシピを提供していただきました。生徒の考えた作品は、道の駅でも販売されました。

## つくってみよう 鹿西高校生徒考案！ おすすめおにぎりレシピ



### recipe 2

写真②

#### 和風うま辛おにぎり

##### 材 料

- ・ごはん ・うなぎのタレ（市販品） ・かつおぶし
- ・いりごま ・七味 ・蒸し大豆または枝豆

##### 作りかた

- ① ごはんにうなぎのタレをかけてよく混ぜる
- ② ①に残りの材料を入れて混ぜ合わせて握る

##### ポイント

タレを多めにかけ、濃いめの味付けにするとおいしいです。

### recipe 1

写真①

#### ごはんのしゃきしゃきサンドウィッチ

##### 材 料

- ・ごはん ・鮭フレーク ・しょうゆ ・ごま油
- ・金糸瓜 ・塩こんぶ ・顆粒だし ・からし

##### 作りかた

- ① シャキシャキ感を出すため、金糸瓜は茹でずに直接スプーンでとる
- ② 熱したフライパンにごま油をひいて、金糸瓜を炒める
- ③ 炒めた金糸瓜に鮭フレーク、塩こんぶ、顆粒だし、からし、しょうゆを入れて混ぜる
- ④ ラップの上に少し大きめの海苔を乗せ、真ん中にひし形にごはん、具材、ごはんの順に重ねて海苔を乗せラップで包む
- ⑤ ④を半分または4等分に切る

##### ポイント

金糸瓜の食感を生かすため「おにぎらず」にしました。  
旬の7～10月にぜひ味わってほしいです。

### recipe 3

写真③

#### キャベツ豚肉いため物おにぎり

##### 材 料

- ・ごはん ・豚肉 ・キャベツ ・塩コショウ
- ・顆粒コンソメ

##### 作りかた

- ① 豚肉とキャベツを塩コショウで炒める
- ② 顆粒コンソメをごはんに混ぜる
- ③ ②に①を混ぜて握る

##### ポイント

キャベツと豚肉で栄養バランス抜群です。