

第2回 菊池川流域日本遺産料理コンテスト

レシピ帖

ヨムスビレシピコンテスト





日本遺産とは

文化庁が地域の歴史的魅力や特色を通じて我が国の文化・伝統を語るストーリーを日本遺産として認定し、活用のための取組みを支援するもので、平成27年に制度が創設。



菊池川流域日本遺産とは

菊池市をはじめとする菊池川流域3市1町（菊池市、山鹿市、和水町、玉名市）は、「米作り、二千年にわたる大地の記憶～菊池川流域「今昔『水稻』物語」～」をテーマに、平成29年に日本遺産に認定された。

菊池川流域日本遺産のストーリー

菊池川流域には、二千年にわたる米作りによる大地の記憶が残っている。

平地には古代から受け継がれた条里、山間には高地での米作りを可能にした井手（用水路）と棚田、そして海辺には広大な耕作地を生み出した干拓。米作りを支えた先人たちによる土地利用の広がりや、今も姿を留め、その全てをコンパクトに見ることができる。

更に賑やかな祭りや豊かな食という無形の文化も息づくなど、菊池川流域は古代から現代までの日本の米作り文化の縮図であり、その文化的景観や米作りがもたらした芸能・食文化に出会える稀有な場所なのである。

令和6年11月17日にヲムスビレシピコンテストを開催しました！

菊池川流域（玉名市、山鹿市、菊池市、和水町）の小中学生を対象に流域の食材を使ったヲムスビ（おにぎり）レシピを考案してもらい、コンテストを行いました。

様々な工夫やアイデアが詰まったレシピの中から、入賞作品（12作品）をこのレシピ帖に掲載しました。

「ヲムスビ」プロジェクトとは

菊池川流域（玉名市、山鹿市、菊池市、和水町）では阿蘇から有明海にそそぐ水（ミネラル）の恵みと人々の英知・情熱とともに二千年も前から米作りが盛んに行われ多くの「おいしい」お米が生産されています。【菊池川流域をむすぶ「ヲムスビ」】をテーマに菊池川のミネラルが育んだ「おいしい」お米と各市町自慢の食材をむすび合わせたくさんの魅力がぎゅっと詰まった料理が菊池川流域のお店で味わえます。

ヲムスビプロジェクト参加店舗（令和7年2月現在）

玉名市：ダイニング善、HIKE

山鹿市：古民家さんきら、BANBA BONBONS、穏café あたたかい木、農事組合法人 庄の夢

菊池市：café zakka bb、ママトコキッチン、むらかみ屋

和水町：三加和温泉緑彩館 金栗里娘、ぱんのわ、NOKISHITA kitchen

菊池川のお宝ヲムスビ



最優秀賞

菊池川のお宝ヲムスビ

菊池小学校5年生 嘉島琢朗

使用している流域の食材

豚ひき肉、海苔

材 料

お米、豚ひき肉、大葉、はちみつ梅、海苔

《肉味噌》豚ひき肉、生姜、にんにく、味噌、きび砂糖、料理酒、
醤油、こしょう、水、こめ油

作り方

①肉味噌をつくる

フライパンに薄く油をひき、豚ひき肉を炒め色がかわってきたら、にんにく・生姜を加えて炒める。水を入れ、その他の調味料もいれとろみがつくまで弱火にかける。

②ごはんが炊き上がったら、ご飯の上に肉味噌と大葉とはちみつ梅をトッピングして海苔で包んだら完成。

明るい色になるように工夫しました



ごぼうにくみそやきおにぎり

優秀賞

ごぼうにくみそやきおにぎり

菊之池小学校1年生 前田 昊 舞

使用している流域の食材

ごぼう、みそ、古代米、豚バラ肉

材 料 ※分量は目安です。

お米、古代米（お米1合に対して15g）、ごぼう1/2本、
豚バラ肉100g、しょうが5g、
酒(A)大さじ1、きび砂糖(A)20g、みそ(A)40g

作り方

- ①古代米も入れてお米を炊飯する
- ②ごぼうの汚れを水で洗い流し、包丁の裏で皮をこさいでいく
- ③それぞれの材料を粗みじん切りにする
- ④フライパンに油を少量引き、生姜をいれ香りが出てきたら豚肉をいれ色が変わるまで炒める。続いてごぼうをいれ、全体に火が通ったら、(A)をいれて煮詰める。

- ⑤ごはんが炊き上がったたら、おむすび型ににぎり、④をトッピングする

ワンポイントアドバイス さらに香ばしくするためにバーナーで炙る！

きくちのごぼうをいれたにくみそをつくって、だいすきなやきおにぎりにしました



くまもん、たまにゃん、ドライトマトおにぎり



審査員
特別賞

おにぎりの中身やくまもん、
たまにゃんの絵を工夫しました



くまもん、たまにゃん、ドライトマトおにぎり

玉名町小学校4年生 清水雅子

使用している流域の食材

セミドライトマト、有明のり

材 料

玄米、セミドライトマト、有明のり、塩昆布、チーズ

作り方

- ① ボールに刻んだドライトマトと塩昆布、温かいご飯(玄米)を入れて混ぜる
- ② おにぎりの形を作り、のりで巻く(のりはおむすびサイズにカット)
- ③ くまもん、たまにゃんの耳、目、口、鼻、ひげをチーズで型取りトッピング

またたべたくなる たきこみおにぎり



審査員
特別賞

これだけでお腹いっぱいになる、
満足するおにぎりをつくりました



またたべたくなるたきこみおにぎり

山鹿小学校1年生 有働叶歩

使用している流域の食材

牛肉、ごぼう、岳間茶、海苔

材 料

お米、牛肉、ごぼう、南関あげ、岳間茶、こめ油、海苔、
きび砂糖(A)、みりん(A)、醤油(A)、料理酒(A)

作り方

- ①お茶パックに茶葉をいれお米と一緒に炊く
- ②牛こま切れ肉を小さくカットする
- ③ごぼうは土汚れを水で洗い流し、包丁の裏で皮をこすり落とす。
ささがきごぼうにし、水を張ったボールにつけあく抜きを行う
(料理の直前まで水につけておく)
- ④油を熱し牛こま切れ肉をいためる。次にごぼうをいれしんなりするまで炒め、南関あげと(A)をいれ汁気がなくなるまで煮詰める
- ⑤ごはんが炊けたら、④と混ぜ合わせておむすびを作る
- ⑥海苔を巻いたら完成

ほそながいおにぎり



入選

ほそながいおにぎり

築山小学校1年生 西本和可

使用している流域の食材

アスパラ、なす、豚バラスライス、海苔

材 料 ※分量は目安です。

白米、アスパラ、なす、豚バラスライス、海苔、こめ油、塩コショウ、
酒(A)小さじ2、 醤油(A)小さじ1、 きび砂糖(A)小さじ1、
みりん(A)小さじ2、 にんにくチューブ(A)3cm

作り方

- ①なすを細かく切る
- ②豚肉は海苔のサイズに切る
- ③フライパンに油を熱し豚肉を焼き、塩コショウで味付けし一旦取り出す。なす、アスパラを焼き、(A)を加えて煮からめる
- ④海苔の上にごはんをのせる
- ⑤豚肉、なす、アスパラの順に乗せ、巻きずしのように巻く

かわいい見た目になるように
工夫しました



なすみそおにぎり



入選

なすみそおにぎり

玉南中学校1年生 東 紗那

使用している流域の食材

豚ひき肉、なす、海苔

材 料 ※分量は目安です。

お米、豚ひき肉、なす、こめ油、海苔（半径の三分の一）、
砂糖(A)45g、醤油(A)7g、料理酒(A)15g、味噌(A)45g、ごま

作り方

- ① なすをうすくカット
- ② 油を熱し、豚ひき肉を炒める。なすを入れてしんなりするまで炒める
- ③ (A)を入れて煮詰める
- ④ ごはんにできあがったなすみそを乗せてにぎる
- ⑤ 海苔を巻いたら完成

おにぎりに入れるために、なすを
うす切りにして工夫しました



まんまるうさぎおにぎり



入選

まんまるうさぎおにぎり

八幡小学校4年生 立山こよみ

使用している流域の食材

アスパラガス、なす、とりひき肉、海苔

材 料 ※分量は目安です。

お米、アスパラガス、にんじん、なす、とりひき肉、こめ油、
海苔、水(A) 150ml、麵つゆ3倍濃縮(A) 大さじ3、
みりん(A) 大さじ1、すりおろし生姜(A) 小さじ1
《とろみ粉》水 小さじ2、片栗粉 小さじ1/2

作り方

- ① なすを1cm角にカットする。水にさらしアク抜きする
- ② 鼻用ににんじんをカットして、アスパラガスと一緒にゆでる
- ③ とりひき肉を色が変わるまで炒めたら、なすを加えてしんなりするまで炒める
- ④ (A)を加えて色が全体に染み渡るまで炒め、片栗粉と水でとろみをつける(結構かため)
- ⑤ 炊き上がったごはんにとりのあんかけをのせ、おむすびを作る
- ⑥ カットしておいた海苔をトッピングし、目、鼻、口をつけ、耳をアスパラでみたてる

海苔の口のところがあんかけの具のサイズがおにぎりとは合わせないといけないのでそこが一番難しかったです



うめぼしとコーンおにぎり



入選

うめぼしとコーンおにぎり

山鹿小学校2年生 松本那月

使用している流域の食材

はちみつ梅、コーン、海苔

材 料

お米、はちみつ梅、コーン、海苔、かつお節(A)、醤油(A)、
みりん(A)、きび砂糖(A)、料理酒

作り方

- ①(A)を混ぜ合わせておかかを作る
- ②梅干しのたねを取り除く
- ③ごはんが炊けたら、①②とコーンを混ぜ合わせておむすびを作る
- ④海苔を巻いたら完成

すっぱくておいしいから



水田ごぼう の天むす



入選

水田ごぼうの天むす

花房小学校5年生 岡本優子

使用している流域の食材

水田ごぼう、海苔

材 料

お米、水田ごぼう、塩昆布、ごま、海苔、小麦粉(A)、
塩(A)、水(A)、油(A)

作り方

- ①塩昆布は1～2cmサイズにカットする
- ②ごぼうの汚れを水で洗い流し、包丁の裏で皮をこさいでいく
- ③ごぼうを約8cmくらいにカットし、ごぼうの厚みの半分くらいまで切り込みを入れていく
- ④(A)を混ぜ合わせててんぷら粉を作り、ごぼうにつけて油であげる
- ⑤ごはんが炊き上がったら、カットした塩昆布とごまを混ぜ込む
- ⑥あげたごぼう天を包み込むようにおむすびをにぎる
- ⑦海苔で包んだら完成

ふつと、ごぼうの天ぶらをかみ切ろうとすると衣からごぼうだけが抜けることがあるけど、ごぼうに切れ込みを入れることでかみ切りやすくなりました





茶めしのyumsubi

入選

茶めしのyumsubi

隈府小学校3年生 吉田 壮一 6年生 吉田 脩

使用している流域の食材

ほうじ茶、牛肉、ごぼう、ねぎ

材 料 ※分量は目安です。

お米1.5合、水350ml（新米の場合は300ml）、ほうじ茶15g、料理酒大さじ1、塩2つまみ、牛肉200g、ごぼう1/4本、きざみねぎ3本分、砂糖(A)大さじ2、みりん(A)大さじ2、料理酒(A)大さじ2、しょうゆ(A)大さじ3

作り方

- ①お米は水洗いし、ざるにあげて30分おく
- ②なべに水、ほうじ茶を入れて2分煮立たせる
- ③①に冷ました②を入れ、酒、塩を入れて炊飯する（2合の線まで水を入れて）
- ④フライパンに油をうすく引いて牛肉を炒める
- ⑤さがきにしたごぼうを④に入れ炒める
- ⑥(A)を⑤に入れて煮つめる
- ⑦炊き上がったごはん⑥を混ぜる
- ⑧きざみねぎを混ぜてyumsubiにする

茶飯に塩をつけたことを
工夫しました



ラーメン定食おむすび



入選

ラーメン定食おむすび

三加和小学校6年生 青木 恵一郎

使用している流域の食材

豚バラスライス、たけのこ

材 料

お米、豚バラスライス、小葱、たけのこ(A)、ごま油(A)、
鶏ガラスープ(A)、水(A)、きび砂糖(A)、料理酒(A)、醤油(A)

作り方

- ①豚バラ肉、たけのこを1cm角に細かく切る
- ②フライパンにごま油をひき、豚バラ肉を炒め、色が変わってきたら、たけのこを加えて炒める。(A)も入れ、水気がなくなるまで弱火にかける
- ③ごはんが炊き上がったら、②と小葱を混ぜ合わせる
- ④おむすび型ににぎって、たけのこをたけのこの皮に見立てて側面にさしたら完成

おにぎりをたけのこの型にしてみました



ぶたバラの 肉まきおにぎり



入選

ぶたバラの肉まきおにぎり

菊水小学校3年生 高木 咲来 4年生 小田 結斗

使用している流域の食材

豚バラスライス

材 料 ※分量は目安です。

お米、豚バラスライス、ごま油（焼くとき）、白ごま（トッピング用）、
水(A)100cc、料理酒(A)100cc、醤油(A)100cc、きび砂糖(A)60g、
みりん(A)30g

作り方

- ①炊いたごはんを俵型ににぎり、豚バラ肉を全体に巻く（にぎるときにくずれないようにラップでしっかり巻く）
- ②熱したフライパンにごま油をひき、豚肉に焼き色がつくまで焼く
※肉の巻き終わりが下になるように置き、中火で焼く。その後、コロコロ動かしながら全体を焼く
- ③全体に焼き目がついたら火を止め、余分な脂を拭き取ってから(A)をいれ、照りが出てなじむまで加熱

俵型の形がくずれないように
ラップでしっかり巻く



発行：菊池川流域日本遺産協議会
全体事務局 玉名市文化課
〒865-8501 熊本県玉名市岩崎163
TEL：0968-75-1136

