



【食品安全】ロールキャベツおむすび



農林水産省 @cook_40053737

関東農政局の若手職員が、未来につながる持続可能な農業や食に関する情報を、若者世代に発信していく【食ミラプロジェクト】！

食ミラプロジェクトのYouTubeチーム「駆け抜けて関東」の料理初心者である若手職員が、料理を通じて成長していくクッキングチャンネルを運営中です。

普段料理をしない人や料理をしたことがない人、苦手な人でも「作りたい」「自分でも出来そう」と思ってもらえるように簡単さと美味しさ、そして料理の楽しさが伝わるようなチャンネルを目指しています。関東産の食材を多く使用し、消費期限の早い食材や余りがちな食材を使って簡単なレシピの考案も行っています！ぜひレシピをご覧ください、作っていただけると嬉しいです！

材料

人数 2人分

ご飯（埼玉県産キヌヒカリ）

200 g

キャベツ（群馬県産）

2枚

かんぴょう（栃木県産）

2本

コンソメ

小さじ2

水

200ml

塩、コショウ

少量

作り方

1 調理前は必ず石けんでしっかりと手を洗う。

2 ご飯（200 g）を俵型（2個）にむすび、冷蔵庫で冷やしておく。



3 キャベツ（2枚）を1枚ずつはがし、よく洗う。ラップしてレンジで600Wで4分程度加熱する。（柔らかくなるまで）



4 巻きやすいようにキャベツの芯をそぐ。

5 キャベツにご飯をのせて巻く。



6 形が崩れないようにかんぴょうで巻く。



7 鍋に6.と、コンソメ、水を入れて15分ほど煮込む。お好みで、塩、コショウをふる。



8 お皿に移したら、完成！



9 ■ウェルシュ菌は、広範囲の温度域（約12～50℃）で増殖することが知られています。

10 ■すぐに食べない場合は、常温で放置せず、底の浅い平たい容器などに入れて粗熱をできるだけ早くとって冷蔵庫に保管しましょう。

コツ・ポイント

煮込み料理を楽しむために気を付けたいポイント

https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/foodpoisoning/f_encyclopedia/clostridium.perfringens.htm

<https://cookpad.com/jp/recipes/24482257>



【食品安全】味噌焼きおむすび



農林水産省 @cook_40053737

関東農政局の若手職員が、未来につながる持続可能な農業や食に関する情報を、若者世代に発信していく【食ミラプロジェクト】！

食ミラプロジェクトのYouTubeチーム「駆け抜けて関東」の料理初心者である若手職員が、料理を通じて成長していくクッキングチャンネルを運営中です。

普段料理をしない人や料理をしたことがない人、苦手な人でも「作りたい』『自分でも出来そう』と思ってもらえるように簡単さと美味しさ、そして料理の楽しさが伝わるようなチャンネルを目指しています。関東産の食材を多く使用し、消費期限の早い食材や余りがちな食材を使って簡単なレシピの考案も行っています！ぜひレシピをご覧ください、作っていただくと嬉しいです！

材料

呂 2

ご飯（埼玉県キヌヒカリ） 200g

味噌（千葉県産） 大さじ3

酒 大さじ1

みりん 大さじ2

大葉（茨城県産） 2枚

作り方

1 調理前は必ず石けんで手を洗いましょう。

2 味噌（大さじ3）と酒（大さじ1）、みりん（大さじ2）を混ぜ合わせて「合わせ味噌」を作る。



3 ご飯（200g）を4等分にして三角形にむすび、バットなどに並べて、途中裏に返しながら表面を乾かす。



4 傷口や髪の毛、口の中等には黄色ブドウ球菌がいます。手作業で行う、おにぎりなどの食品が原因で食中毒が発生しています。

5 おにぎりを握るときはラップを使うと菌が付きにくく衛生的です。特に手にケガをしているときは、手袋をして調理しましょう。

- 6 ガス台等に焼き網をのせて熱し、おむすびをのせる。



- 7 両面をカリッと焼いたら合わせ味噌（味噌大さじ3、みりん大さじ2、酒大さじ1）を刷毛で2〜3回塗りながら、弱火で焼く。



- 8 最後に大葉をのせたら完成。



- 9 すぐに食べない場合は、冷蔵庫に保管しましょう。

コツ・ポイント

各都県のオリジナルおにぎりをご紹介します！

動画【農水省】第9話「おにぎりから関東農政局を考える」

<https://www.youtube.com/watch?v=3UhinKKR5Ek>

<https://cookpad.com/jp/recipes/24405328>