

牛肉、まいたけ、しょうが
山形特産品尽くし！



山形三冠王 こぐれ煮おにぎり

材料(2人分)

- ごはん:200g ●牛肉:50g
- まいたけ:50g ●しょうが:10g
- サラダ油:適量 ●めんつゆ:50cc
- アスパラガス:1本 ●七味:少々
- 焼き海苔:2枚

- レシビ
- ①牛肉、しょうが、まいたけを食べやすい大きさに切る。
 - ②熱したフライパンにサラダ油を引き、牛肉、しょうが、まいたけを炒める。
 - ③めんつゆを加え炒め煮する。
 - ④火が通ったら斜め切りしたアスパラを加え、サッと炒めて火を止める。
 - ⑤④をごはんにまぜ、七味をふる。
 - ⑥軽く握り、焼き海苔で包む。

Shigureni Rice Balls with 3 Yamagata Ingredients

This rice ball uses 3 local specialties from Yamagata: beef, hen-of-the-woods mushrooms, and ginger.

[Ingredients(Two balls)]...Cooked rice:200g, Beef:50g, Hen-of-the-woods mushrooms:50g, Ginger:10g, Salad oil:Suitable amount, Mentsuyu (Noodle soup base):50mL, Asparagus:1 stalk, Shichimi (Seven flavor chili pepper):A pinch, Toasted seaweed:2 sheets [Recipe]...

①Cut the beef, ginger, and hen-of-the-woods mushrooms into bite size pieces. ②Add the salad oil to a heated frying pan, and saute the beef, ginger, and hen-of-the-woods mushrooms. ③Add the mentsuyu, saute and bring to a boil. ④Once the ingredients are cooked through, add diagonal slices of the asparagus, quickly saute, and remove from the heat. ⑤Add the cooked rice to step 4, and add the shichimi. ⑥Divide step 4 into 2 portions, and form into rice balls. Lastly, wrap them in toasted seaweed.

山形県飯豊町アンテナショップIIDE店長直伝！

おにぎりの おいしさに ぎり方

マネするだけで
すぐできる!!



— Learn to make easy but delicious onigiri from the manager of our shop "IIDE". —



- ①手を水で濡らし、塩をつける。
- ②約100gのご飯をふわっと手に取る。
- ③お米をつぶさないよう、そっと具材を入れる穴を作る。
- ④お好みの具材を適量、詰める。
- ⑤手で山の形を作っていくのを意識してにぎる。
- ⑥きれいな三角形にふわっとにぎる。
- ⑦全形の海苔を1/3に切り、おにぎりへ海苔の中央に寝かせて置く。
- ⑧海苔の左端から手前に巻いていく。
- ⑨海苔をお雛様のように巻いたら完成!

- ①Wet your hands with water then sprinkle on a little salt.
- ②Gently place around 100grams of rice in the palm of your hand.
- ③Without pushing too hard, gently make a hole in your rice for the filling.
- ④Push the desired amount of filling into the hole.
- ⑤Bend your hand to shape the rice into a triangle.
- ⑥Try not to press too hard so you get a clean triangular shape.
- ⑦Place the rice balls on the center of a dried seaweed roughly 19 x 7 cm.
- ⑧Starting at the left edge, wrap the seaweed around the rice.
- ⑨Repeat this with the right edge. Your onigiri is done!