



A



世界も
視野に入れた
徳島の食の
魅力発信

ラキョッパ

韓国風チュモツパに徳島の名産・大毛島らっきょうを組み合わせた創作むすび。らっきょうの香味と、ちりめんじゃこやごま油が絶妙にマッチした、食欲をそそる一品です。

材料

- ごはん
- 大毛島らっきょう(甘酢漬け)
- ちりめんじゃこ
- 鳴門わかめ(乾燥)
- らっきょう漬け汁
- ごま or ごま油

B



サステナブルな
食

もちもち お徳むすび

山芋とれんこんのふわふわ焼きをリメイク。もちもち食感にれんこんのシャキシャキ感、さらにチーズのコクも加わった、栄養と満足感たっぷりのサステナブルおむすびです。

材料

- ごはん
- 山芋
- れんこん
- プロセスチーズ
- 人参
- スライスベーコン
- わかめ
- 塩
- だししょうゆ
- 油

C



サステナブルな
食

みんなちがって みんなをむすび

れんこん、ちりめんじゃこ、ブロッコリーなど徳島の恵みがたっぷり。彩り鮮やかで栄養バランスにも優れ、個性豊かな素材を一つにむすぶ、思いやりの詰まったおむすびです。

材料

- ごはん
- ブロッコリー芯
- れんこん
- ちりめんじゃこ
- チーズ
- うめぼし

D



世界も
視野に入れた
徳島の食の
魅力発信

阿波っ子丼! おにぎり

阿波尾鶏と県産「たむらのタマゴ」を贅沢に使った、栄養満点の丼風おむすび。鶏のうまみと甘めの卵が絶妙にからみ、子どもから大人まで楽しめる味に仕上がっています。

材料

- ごはん
- 阿波尾鶏もも
- たむらのタマゴ
- 大野海苔
- 玉葱
- ねぎ
- 濃口しょうゆ
- 酒
- みりん
- 和風顆粒だし
- 砂糖
- 本つゆ(キッコーマン)

E



世界も
視野に入れた
徳島の食の
魅力発信

タコ飯の おにぎり

ゆでだこ、生姜、茎わかめを炊き込んだごはんに、大葉の風味を添えて握ったおむすび。磯の香りとタコの歯ごたえが絶妙で、シンプルながら飽きのこない味わいです。

材料

- ごはん
- ゆでだこ
- 生姜
- 茎わかめ
- 大葉
- 焼き海苔
- 濃口しょうゆ
- みりん