

これまでも、これからも
食のミライ、富山から



富富富レシピコンテスト

黒づくりのリゾット

こづくらのお寿司

富山湾の香り漂うスティックのり弁
《レシピ》



とやまグルメ・
フードフェス2025
特設サイト

とやまグルメ・フードフェスで紹介した料理レシピは
すべて特設サイトからご覧になれます。

<黒づくりのリゾット>

材料 1人前

富富富（生米）	50g
黒づくり	25g
にんにく	1/4片
玉ねぎ	1/8個
オリーブオイル	小さじ1と1/2
トマトジュース	50cc
水	50cc
粉チーズ	入れたい分

作り方

- ① 玉ねぎ・にんにくをみじん切りする
- ② フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて、火をつける
- ③ 香りがでてきたら、玉ねぎを入れる
- ④ しんなりしてきたら、富富富を入れる
- ⑤ トマトジュースと水を入れる
- ⑥ 富富富全体が水を含んだら、黒づくりを入れる
- ⑦ 全体に混ざったら、粉チーズを絡ませる
- ⑧ 完成

POINT 地元の食材「黒づくり」で、イタリア風レシピに！

<こづくらのお寿司>

材料 6貫

こづくら	1尾
焼きのり	1枚
ご飯 富富富	茶碗1杯
味噌／みょうが／ネギ	適量
すし酢	大さじ1

作り方

- ① お米を炊いて酢飯にする
- ② 形をつくって海苔をまく
- ③ こづくらをたたきにしてネギ、みょうが、味噌を加える
- ④ ②に③を乗せる

POINT ブリより脂が少なく、あっさりした「こづくら」を使うのが特徴です！

<富山湾の香り漂うスティックのり弁>

材料 1人前

海苔	1枚
ちくわ	1/2本
ご飯 富富富	お好きな量
おかか	1袋
[B] 砂糖／みりん／塩／酒	適量

作り方

- ① Bを混ぜて火にかけ、アルコールを飛ばし、煮詰める
- ② ご飯とおかかとBを混ぜる
- ③ 海苔の上に、たてに切ったちくわをのせる
- ④ ちくわの上に②をのせて巻く

POINT 片手で持てて、ゴミも出ない環境に良いレシピです！