



4面では基本のおにぎりの握り方やパーティーをさらに盛り上げるコツを記事にしています。

お魚アレンジで脱マンネリ! 具をいっぱい並べて 華やかおにぎりパーティー

おにぎり屋さんがミシュランの星をもらう時代。日本人が誇る「おにぎり」でおもてなしパーティーはいかがでしょう? 具は、もちろん、日本ならではのお魚中心。定番のシャケやタラコだけでなく、サバ、タイ、アサリ、かき揚げなどバラエティ豊かな味や、パーティーを盛り上げるコツを料理研究家の冬木れいさんに教えてもらいました。

取材・文/藤田実子 撮影/鈴木拓也

教わったのは……

料理研究家 冬木れいさん

美味しい食卓と健康テーマに、本革学を取り入れた江戸料理からスパイス料理まで幅広く紹介。地方食材を中心に、レシピや商品開発も数々手がける。時代劇ドラマ「ラシメン!」(NHK)の料理監修や、最近では「趣味どきっ!」(NHK Eテレ)の「鮨の王国」で案内役を務めた。国際調理師、本革業研究会副会長、希望郷ひろて文化大使、とちぎ江戸料理アドバイザー、良い食品づくりの会・会友



定番?
工夫したりが
冒険?
迷つたりが
醍醐味!



冬木れいさん推薦 “おにパ”おすすめ六選



[サバキーマ]

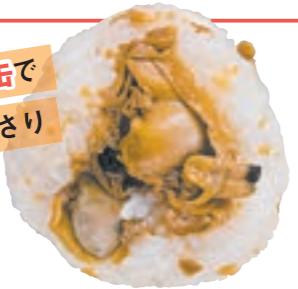
サバってカレーと好相性。しかも缶詰のサバをスパイスと玉ねぎで炒めるだけ、とても簡単。ご飯に混ぜてからおにぎりにします。冷めてもおいしいですよ。

①フライパンに油大さじ1を熱し、マスタードソースを入れて弾かせたらフェンネルシードを投入。タマネギとニンニクのみじん切りを加え、最後にレモンを絞り合わせます



冬木れいさん

アサリ缶で
佃煮よりあっさり
サバ缶で
人気No.1



[アサリのサッと煮]

ショウガのかえし漬け=作り方は4面=のかえし汁を使って缶詰のアサリを1~2分煮るだけ。ご飯にはかえし漬けにしたショウガのみじん切りを混ぜて握ります。

アサリの水煮缶詰は、砂抜きの必要なく、しかも風味が凝縮されていて便利に使えます

アサリ水煮缶の汁ごと使うと、手軽なだけでなく香りも今まで通り豊か

こんなに簡単にできちゃうなんて!



[青菜とじゃこ]

カブ、ダイコンの葉、大葉、小松菜、菜の花など刻んだ青菜と、じゃこやしらすを混ぜて握ります。中に梅おかかを忍ばせるのもおすすめです。

アサリ水煮缶の汁ごと使うと、手軽なだけでなく香りも今まで通り豊か

カルシウム豊富!
ゆず塩を使って握るのもおすすめ



[鯛寿司]

江戸時代に刊行されたベストセラー『鯛百珍料理秘密箱』にある「鯛の香物酢(たいのこうのものすし)」にヒントを得て、おにぎりにしてみました。

冬木さん
自家製のたくあん
タイを3ミリくらいの薄切りにして、振り塩をしてから寿司酢にぐらせて皿に並べておきます。
先の寿司酢、たくあんのみじん切り、三つ葉の茎の小口切りご飯に混ぜて酢飯に。おにぎりにして、上にタイと三つ葉をトッピングします

刻みたくあんを入れるのがポイント!



[桜エビとホタテ貝柱のかき揚げ]

桜エビのシーズン。一口サイズのかき揚げを作ってトッピング。塩にぎりでも十分においしいですが、ご飯に天つゆを少し混せておくと天井風になりますよ。

冬木さん
自家製のたくあん
桜エビ、1センチ角に切ったホタテ貝柱、三つ葉を小麦粉と水で合わせます

スプーンでくわって180°Cの油に入れて色がつくまで揚げます



[すじこのみそ漬け]

みそ漬けにしてもみを凝縮させたすじこをトッピング。おにぎりには卵がバラバラになっているイクラよりも、膜のついたすじこの方が握りやすさも食べやすさも抜群です。

冬木さん
自家製のたくあん
天むすが家で作れるなんて感激!

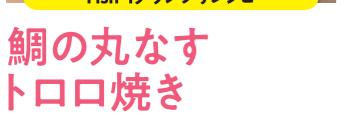
ねっとりしたみそ漬けすじこは、おにぎりに最適!



宇和島鯛めし

お米と一緒に炊き込み、アツアツごはんにぶりぶりのタイの身とたまご、特製タレをかけて食べるのが宇和島流!

詳しいレシピはコチラ



鯛の丸なすトロロ焼き

丸なすの器が上品な、トロロ入り田楽焼き。田楽味噌との相性もバッチリです。

詳しいレシピはコチラ



サワラのふんわり雑炊

ショウガ効果で身体に優しいふわふわサワラと和風だし薫るさっぱり雑炊です。

詳しいレシピはコチラ



サワラの湯煮

身が崩れてうま味が抜けてしまわないように、グラグラ煮立てないことがポイント!

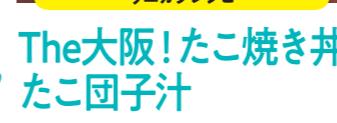
詳しいレシピはコチラ



イカの煮あえ

煮物やあえものは、熱々のうちにタレにからませておくことがポイントです!

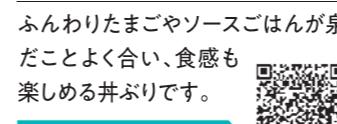
詳しいレシピはコチラ



ブリのあつめし

特製ダレに漬けたブリと、ネギやノリ、ゴマなどを添えた簡単・漁師飯!

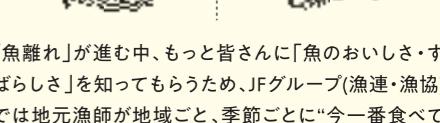
詳しいレシピはコチラ



きらすまめし

~「かぼすブリの刺身」を添えて~

詳しいレシピはコチラ



500種類以上のレシピ公開中!

Fish-1グランプリヤシーフード料理コンクール受賞料理、浜料理レシピも満載!

Webサイトをチェック!

おいしいレシピ ブライドフィッシュ

検索