

# 具だくさん 楽しいおにぎりパーティーのコツ

華やか おにぎりパーティー



薬味やお漬物など  
バイプレイヤーも忘れずに!



おにぎりに使うお米は、炊き上がった後、1〜2cmの角切りにして、蒸かしてうゆやみそを絡めておく。



好みの塩・酢を加えて軽く焼きます。

DH A・EPA などを含む。旨味はサバだけでなく、サンマやイワシの蒲焼き、煮付けなども温めて盛り付けるだけなのでとてもお手軽。「蒲焼きは奈良漬け、煮付けは梅おかかと相性がいいですよ。」(冬木さん)。

1面で紹介した冬木さん推奨の具以外に、おにぎりの定番・明太子とサケ、少し変わり種として、旨詰のサンマの蒲焼きと炙ったしめサバ、そしてマグロのツケを用意しました。

多彩な具、「こんなに用意するのは大変そう!」と思ってしまうかもしれませんが、ご安心を。一つ一つはそんなに時間はかかりません。

漬物、作り置き薬味で味の幅が広がります。



缶詰で手軽に!

## 基本 おいしいおにぎりの握り方



ご飯がおいしく炊けるお米のとき方

- 1 水を一度に注ぎ、1回さっくり混ぜてすぐに捨てる
- 2 指を離して、20回ほどかき混ぜる
- 3 勢よく水を注ぎ、ひと混ぜして水を捨てる
- 4 もう一度水を注ぎ、ひと混ぜ、水を捨てる
- 5 水加減して、30分以上浸水させてから炊く

## 持ったときは崩れず、口に入れたときホロっとほろけるように米粒の間に空気が残るように握る



濡れた手に塩小さじ1程度を取り、軽くパンパンと手を合わせます



冷めると粘度が増して米粒がくっつくので、米粒の間に空気が残るよう力加減を意識



手のひらの中で何度か角を回転させて握ります



出来上がり! ふんわり握っておくと米粒同士がくっつき過ぎないから冷めてもおいしいよ



なるほど!

## 栄養もおいしさも満点! 魅力いっぱいの「のり」の話

海からの偉大な贈り物。周囲を海で囲まれている日本。多くの沿岸でのりの養殖が行われ、昔から食卓に欠かせない食品として親しまれてきました。おにぎりや巻き寿司などご飯のお供としてはもちろん、トッピングとして何と合わせても、相乗効果でさらなる美味を演出してくれます。日本料理だけでなく、バターやチーズなど洋食の食材との相性も抜群です。オールマイティーなおいしさの秘密は、昆布に含まれるグルタミン酸、カツオ節などに含まれるイノシン酸、干し椎茸などに含まれるグアニル酸の三大うまみ成分をすべて持ち合わせているからです。しかも、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンB12などのビタミン群、カルシウム、鉄分、葉酸、そして食物繊維までさまざまな栄養素をバランスよく含んでいるまさに海の恵み。おにぎりにすれば、手軽においしく栄養補給ができ、一石二鳥なのです。

## こんな便利グッズも 型に入れて振るだけ 子どもが失敗なくできるこんな便利グッズも!

まだおにぎりを握れないお子さんでも、型を使えば簡単に自分で作ることができます。型はいろいろな種類がありますが、ポリプロピレン製で表面に微細な凹凸加工が施されたダブルエンボス加工ならご飯粒がくっつきにくいでしょう。また、たこ焼き器などを使って一口サイズの焼きおにぎりを作るのもおすすめ。俵形(上の写真の左下)の型にご飯を半分量入れ、縦に振ると丸いおにぎりができますよ。

下記WEBサイトでは、旬のおいしさかなの情報やレシピをご覧ください。  
<http://www.pride-fish.jp/>  
国産水産物流通促進センター構成員 全国漁業協同組合連合会

## 作り置きできる 便利な薬味



【練り梅おかか】 鍋に梅干し10個程度を入れ、ひまわり油などをひたひたに注ぎ、弱火で身がほぐれるまで煮ます。種を取り出し、かつお節を適量加えて全体をよく混ぜ合わせたら火を止め、冷めたら出来上がり。冷蔵庫で1カ月くらい保存可能です。



【ショウガのかえし漬け】 みりんを煮切り、アルコール分を飛ばして、同量のしょうゆと合わせておきます。これを「かえし」と呼びます。ショウガの皮をむき、2ミリの厚さにスライスしてかえしに浸し、1日はおいたら出来上がり。冷蔵庫で1カ月くらい保存可能です。



【ゴマみそパウダー】 すりゴマ1袋(70g)と同量のみそをよく混ぜ込み、弱火にかけたフライパンで煎りながら水分を飛ばしていきます。パラパラになったら、熱々のところにショウガ汁 30ccほどをかけまわして火を止め、余熱で水分を飛ばしたら完成。冷蔵庫で1カ月くらい保存可能です。

「これはハまる! 家族やお友達と「おにバ」をして驚かせたい!」と大満足、のママたち

(左) 森 なつきさん (小学1年、3年生の男の子のママ)  
「たくさんの具材を並べて、好きな組み合わせをいろいろ楽しめるおにぎりパーティー、とっても楽しかったです!」

(右) 薄井彰子さん (小学3年生の男の子と年長の男の子のママ)  
「タイやサバなど、今まで食べたことのないようなおにぎりを学べて楽しかったです。これからもレパートリーを増やしていきたい!」

(中) 矢都木 優さん (小学3年生の女の子のママ)  
「おにぎりがおもてなしのご馳走になるなんて! 今までの概念が変わる発見や学びがたくさんあり、お料理がもっと好きになりました!」

## おにぎりパーティーをもっと盛り上げるキーワードは「食べ比べ」



【お米】 今回は、2016年秋に岩手県からデビューした「銀河のしずく」(左)と、昨年から本格的な栽培が始まったばかりの福井県産「いちほまれ」(右)の話題の新品種2種を食べ比べました。どちらもお米の風味や甘さ、粘りなどをよく残しながらもつこすぎないでどなん具とも合います。一粒一粒がしっかりしていて、つややかな白さは抜群。冷めても甘みが残るのが特徴でおにぎりに最適です。



【のり】 冬から春先が収穫期ののり。一番最初に摘み取られたのりは、「初摘み」「新のり」と呼ばれ、やわらかく香り高いのが特徴の期間限定品。青のりを混ぜたものは、「青まぜ」「このり」などさまざまな呼び方がありますが、独特の風味がおにぎりと合います。寿司用はやや厚手で風味が濃くパリパリの食感です。



【塩】 産地、製法などで味がまったく違う塩。均等に味がなじむようにパウダー状にした「おにぎり塩」や、柚子の皮をブレンドしたもの、燻製塩、藻塩、トリュフ塩など素材との相性を考えつつ塩を選ぶのも楽しいですよ。



【サケ】 紅サケ、銀サケ、時サケなど時期や産地、加工により種類豊富。塩気も甘塩・中辛・辛塩といろいろあります。脂のつまったもの、カラッとしたものなど、ひとくち口にサケといってもこんなに違いがあるんだということを実感できます。

みんなでもっと

# のりを食べよう

毎月第三土曜日は 手巻き寿司の日!!

国産

酢飯いらずで簡単クッキング! あなただけの手巻きごはんを見つけよう!

CUT!!

4つ切サイズののりを一枚

温かいごはんを 大きじ一杯 (約20g) ※のせすぎない

1 2  
3 4

おかずをのせる ※のせすぎない 和洋中どんなおかずでも!

お好みでソースやトッピングをくわえる

手巻きごはん 食育・おうちパーティーに!

協力: 全国漁連のり事業推進協議会

「のり」はここがすごい!

のりはうま味食材

のりは昆布などに含まれるグルタミン酸、鰹節などに含まれるイノシン酸、干し椎茸などに含まれるグアニル酸の「三大うまみ成分」をすべて含む極上の「うま味食材」です。

栄養満点

ビタミンAやビタミンB12などのビタミン群、カルシウムや鉄分、葉酸などののりは様々な栄養素をバランスよく含んだ栄養食品です。しかも100g当たりでは、ビタミンCは野菜や果物にも匹敵し、食物繊維はごぼうの7倍も含まれています。

のりは赤ちゃんの味方です

のりには「葉酸」が豊富に含まれています。「葉酸」は赤血球の生産を助ける造血ビタミンで胎児の正常な発育にも欠かせない事から、「妊婦のビタミン」とも呼ばれています。

のり推進協 Twitter