

おにぎりは日本が誇る伝統食。簡単に持ち運べて手軽に食べられ、具材を合わせればバリエーションは無限大。レシピは食事の主食になる量ですが、食欲やシーンに合わせて大きさや個数を調節し、形も自由に楽しみましょう。



## 彩りサンド

おにぎりだけど握らない。のりとご飯でサンドイッチのように具を挟みます。“おかず”を挟めば取り皿も箸も不要。パクッと片手で食べられます。具の相性や断面の見たい目も楽しんで。

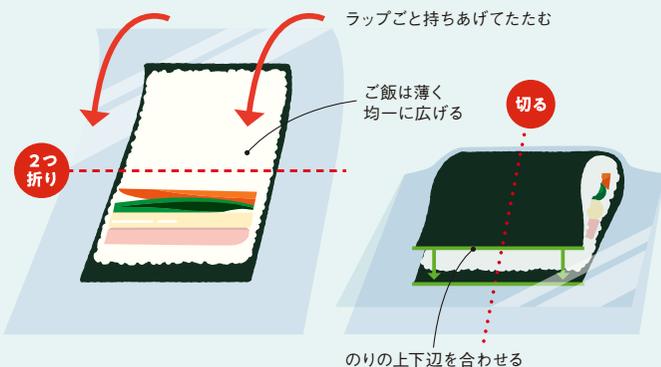
### 材料

[A・B各4個分くらい]

- サヤインゲン ..... 4本
- カボチャ(8mm角棒状) ..... 2本
- ニンジン(8mm角棒状) ..... 2本
- スティックじゃこ天 ..... 2本
- オクラ ..... 2本
- ランチョンミート(1cm角棒状) ..... 2本
- スティックチーズ ..... 2本
- ニンジン(8mm角棒状) ..... 2本
- めんつゆ(ストレートタイプ) ..... 適量
- 味付けのり(全形の1/2切) ..... 4枚
- 塩 ..... 少々
- ご飯 ..... 600g

### 作り方

1. ①、②のサヤインゲン・カボチャ・ニンジン・オクラはそれぞれ切つてゆでる。温かいうちにめんつゆに漬けて冷まし、味をなじませる。
2. ラップにのり1枚を縦に置いて軽く塩をふり、ご飯1/4を広げる。
3. ②の上に①の具の1/2を平行に並べ、ラップごと持ちあげて2つに折りたたむ。残りの1/2の具も同様に作る。
4. ③の具も①の具と同様に2本作る。
5. ラップで包んだまましばらく置き、具とご飯がなじんだら具と垂直に1本を2つに切る。切り口を見せて盛り付ける。



### ここがPoint!

スティック状に切ったステーキや卵焼き、ゴボウやキュウリ、アスパラガスなど、味や歯ごたえ、色合いの異なる具材をいろいろ組み合わせ楽しんで。細い具をはさむときは太さや長さをそろえ、色味の違うものをすき間なく並べるときれいです。

おいしく 楽しく 食べやすく

# おにぎりレシピ



Cooking Project  
ヤマダキッチン  
山田 修子 さん

## 手まりおにぎり

具を包んだりのせたり、混ぜたり巻いたり。一口サイズでたくさん作れば、おもてなし料理の1品にもおすすめです。ラップを使って簡単＆衛生的に。

※材料は作りやすい量、個数は1個75～80gでの目安です。

## 明太子おにぎり

### 材料 [4個分くらい]

- 明太子 ..... 1～2腹
- ご飯 ..... 300g
- スタチ(薄切り) ..... 4枚
- 塩 ..... 少々

### 作り方

1. 明太子は中に包む用と飾り用に切る。
2. 軽く塩をふったラップにご飯1/4(1個分)のをせ包む用の明太子1/4を芯にして丸く形を整える。
3. スタチ1枚と飾り用の明太子をほぐしてのせる。

## ひじき飯おにぎり

### 材料 [8個分くらい]

- 芽ひじき(乾燥) ..... 10g
- 油揚げ ..... 1枚
- ニンジン ..... 1/4本
- 米 ..... 2合
- 大豆(水煮) ..... 50g
- 酒・みりん・しょうゆ ..... 各大さじ2
- 塩 ..... 小さじ1/2
- 一番だし ..... 適量

### 作り方

1. 芽ひじきは水につけて戻し、長ければ切る。水気を切っておく。
2. 油揚げとニンジンは長さ1～2cmの千切りにする。
3. といだ米と①を炊飯器に入れ、一番だしを2合の目盛りまで注いで混ぜる。米の上に①②と水気を切った水煮大豆をのせて炊く。
4. 炊き上がったたらさっくりと混ぜ、80gくらいずつラップにのせて丸く形を整える。

## ミョウガ寿司おにぎり

### 材料 [4個分くらい]

- 酢 ..... 大きじ5
- 砂糖 ..... 大きじ2
- 塩 ..... 小さじ1
- ミョウガ ..... 4本
- ご飯 ..... 300g

### 作り方

1. ②を合わせておく。
  2. ミョウガを縦4つに切ってさっとゆで、①に漬けておく。
  3. 炊きたてのご飯に②の酢を半量くらい混ぜて酢飯を作る。
  4. 飾り用ミョウガ4切れはそのまま漬けておき、残りは中に包む用に刻む。
  5. ラップに③の1/4(1個分)を広げ、④で刻んだミョウガ1/4を芯に握る。ラップを外して飾り用のミョウガ1切れをのせる。
- ※ラップ包みのまま持ち運ぶ場合は、ラップに飾り用ミョウガを置いた上に冷ましたご飯をのせて握っても、明太子おにぎりも同様に

## 野沢菜おにぎり

### 材料 [4個分くらい]

- 野沢菜漬け(市販) ..... 4枚
- ご飯 ..... 300g

### 作り方

1. 野沢菜漬けは葉と茎の部分に分け、茎は刻む。
2. ①の刻んだ茎をご飯と混ぜ合わせる。
3. ラップの上に葉を1枚広げる。②の1/4(1個分)のをのせて葉で包み、丸く形を整える。