

お好みのサイズに握って！！ おにぎりバリエ

2019.07.16

執筆 者 本田よう一

みなさま、こんにちは、こんばんは、おはようございます。
いろんなところで読んでいただいて、嬉しいです。
料理家の本田よう一です。

妻と1歳になる息子と3人で暮らしています。

今回はレシピをお届けしようと思います。
と言っても、レシピというほどのものではありません。
だれでも簡単に手軽にできるおにぎりの作り方です。
子供が大きくなっても、小さいうちでも楽しい。
みんなでわいわいと食事を楽しみましょう。

おにぎりバリエなら手巻き寿司スタイルなので、
作る人にとって一番面倒なおにぎりを握る必要はありません。

具材を用意して、ラップと炊きたてのごはんがあれば完璧です。
具材もいっぱいあれば、もちろん、それは嬉しいけど
少なくともオーケー。
体力に合わせて、数は調整してください。
他にもふりかけや塩こんぶ、ごま、みそを並べて置くだけでも
OKです。

味付けも大人も子供も大丈夫なように大人なら、
最後にスパイスを加えてぐっと食べ応えをアップさせます。
自分でおにぎりを握るから好きな大きさ、
味も好きな組み合わせにすることができます。
ラップは大小を用意しておくといいです。
手まり寿司風でも三角でも俵型でも
思い思いの形にして楽しんでみてください。

人が来た時に、みんなでわいわい作っても良いし
朝ごはんにごはんとラップ、
おにぎりの具材を少し用意しておくでも良いです。
おにぎり万歳。
手軽でみんなで楽しめるおにぎりで食卓を楽しんでみてください。

●おにぎりバリエ（写真②参照）

【上段左】明太ゆかりクリームチーズ
明太子 1/2 腹（40g）にクリームチーズ30gを混ぜる。
お好みでしそ風味ふりかけをかける。



ごはんがあれば、ごまや梅干し等定番の具材でもOK



【写真②】詳しいレシピは本文を参照してください。

【上段中央】のり塩きゅうり

きゅうり 1 本を薄い輪切りにし塩小さじ 1/5 と
青のり大さじ 1/2 をビニール袋に入れてしんなりするまでもむ。

【上段右】ツナみそ

ツナ缶（小）1 缶にみそ大さじ 1 弱を混ぜ合わせる。
大人用にはねりわさびをお好みで

【中段左】大葉おかかしょうゆ

青しその葉 5 枚を手で小さくちぎり、削り節 5g と合わせて、
しょうゆ少々をかける。

【中段中央】甘い炒り卵

卵 2 個を鍋に割り入れて、砂糖小さじ 2
酒大さじ 2 塩 2 つまみを入れて
菜箸 4 本で混ぜながら、中火で 2 分ほど炒める。

【中段右】桜えびとろろ昆布

とろろ昆布適量を手でちぎり、桜えび適量を手でちぎって、乗せる。

【下段左】カニカママヨネーズ

カニ風味かまぼこ 50g を手でさき、
マヨネーズ大さじ 1 と合わせて混ぜる。
大人用には粒マスタードを加えて。

【下段中央】ほぐし鮭の梅あえ

塩鮭 1 切れをグリルなどで焼き、冷めたら、手でほぐす。
梅干し 1 個を手でちぎり、みりん小さじ 1 を合わせて混ぜる。

【下段右】ちぎりごま海苔

のり 1 枚を手で細かくちぎり、ごま油適量と白いりごまを散らす。



お好みサイズに握り、ラップは 2 種類
サイズがあると便利