



今までの
レシピ集はこちら

／ かんたん ／

レシピ

Let's cook!

ひと工夫で専門店の味 おにぎり

遠足やピクニックの定番だった「おにぎり」。各家庭で作る食べ物からコンビニの定番商品へ、そして、今は専門店が増えてきています。今回は専門店のコツを伝授。お店の味に近づいてみませんか？



教えてくれた先生

「おにぎりいとえ」

店主 藤袴絵里さん

おにぎり いとえ

福島市仲間町1-19 1階東

営業時間／11:30～ご飯がなくなるまで

定休日／金曜日、第1・3・5水・木曜日

Instagram @itofuwanari



コツの1

炊きたて

おにぎりも炊きたてが一番。パリパリの海苔(のり)とも相性抜群です。作ったらすぐに食べ始めて。ご飯の香り、海苔の香りが際立ちます。ガス炊飯器やガスコンロでの土鍋ご飯を使うと、一層おいしくいただけますよ。

コツの2

軽く握って食卓へ

ラップにご飯をのせ、その上に具材をのせます。さらにその上に、ふたをするようにご飯をのせて、軽く握ります。温かいご飯は崩れやすいのですが、持ち歩かなければ、さっと握るだけでOK。

コツの3

具材を工夫

具材はいつもより多めに！
作ってその場で食べるのなら、持ち歩くには不向きな具材を入れることも可能です。食べる楽しみがアップしますよ。

● 鮭のおにぎり

鮭をふっくらとオープンで焼き、粗ほぐしに。皮はパリパリになるまでさらに焼き、鮭と一緒におにぎりの具にする。塩を振り、海苔で巻いてできあがり。すぐに食べるなら、塩は少なめに。

● あおさのみそ汁(2人分)

水400ml～450mlに、中くらいの煮干し(できれば白ロイワシの煮干し)3～4個を入れてだしをとる。みそ(大さじ1.5)を入れ、沸騰直前で火を止めて小口切りしたネギ、あおさを入れる。