

「ごちそうおにぎり」を「ごちそうおにぎり」は

おにぎりの進化系・「ごちそうおにぎり」は
ほりゅーむ満点で彩りも豊かです。



みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「ごちそうおにぎり」です。

私たちの身近にある「おにぎり」。少し前はご飯に具をはさんでまとも、手軽に楽しめる「おにぎり」が流行りました。さらに、その違ったスタイルを楽しめるのが「ごちそうおにぎり」です。中にこまかい具を詰めるのではなく、ゴロッとした具を見せながらにぎるので、ご飯とおかずを同時に楽しめ、お弁当もコンパクトになり、手軽。見た目も楽しいので、パーティーメニューにもおすすめです。

おかずを大胆に入れて ダイナミックな見た目に

大きな具をそのまま見せるスタイルの基本的なつくり方は2通り。
①軽くおにぎりをつくり、具を見せたい部分をへこませて入れ込み、ご飯を入れ込んだ具の一部を覆うようにちよっとプラスして再びにぎる。

②手のひらにご飯を平らに広げ、具を中心に寄せ、広げたご飯を具の一部が見えるように包んでにぎる。

①は、具を丸く囲むように握ると巻きずし風。つくりやすい方でチャレンジしてみてくださいね。

お手軽に楽しむなら、スーパーのお惣菜や冷凍食品を使ってみては？
唐揚げや餃子、一口カツは、ボリューム満点！具を加えるだけで、パンチが効いた見た目でぐっとおいしそうになります。

ちなみに、エビの天ぷらを使えば、名古屋名物の天むす風になります、ちよっと豪華な雰囲気になります。

玉子焼きやゆで卵もおすすめ！玉子焼きは、一口サイズに切った玉子焼きを表や上に入れ込めば見た目もかわいくなります。ゆで卵を具にするなら、縦半分に切り、切り口が見えるように表面に入れ込めば、とてもおいしそうな見た目で、かわいく仕上がります。



見せ方もさまざま楽しいです！

大きめの具を混ぜ込んで 彩り豊かに仕上げる

鮭やたらこなど、いつものおにぎりの具を使うなら、大きめに混ぜ込むのが「ごちそうおにぎり」スタイル！具がおにぎり全体にゴロゴロ見えるのが、彩りも豊かで楽し



頭の体操！間違いさがしゲーム
上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！

答えは裏を見てニャー



いです。そこに昆布やゴマなどを一緒に混ぜ込めば、風味と栄養もアップ。きゅうりの漬物などを細かく刻んで混ぜ込むと、見た目もより鮮やかになり、シャキシャキとした食感がほどよいアクセントになっておもしろいですよ。



焼き豚や焼き鳥を使うなら、ご飯の味付けに焼き肉のたれを使うと、ガツンとした味わいに♪

炒めたウィンナーや魚肉ソーセージ、市販の焼き豚も、適当な大きさに切って混ぜ込むだけで、ボリュームたっぷり食べごたえのあるごちそうおにぎりになります。缶詰やお



上に具をトッピングしたごちそうおにぎりは、パーティーにもおすすめです

惣菜の焼き鳥なら、切らずに使えてお手軽ですよ。
ゴマやふりかけなどを混ぜ込んでふだんのおにぎりをつくり、上にも具をトッピングするのも見映えが良くおすすめです。たとえば、いくらやツナマヨ、チーズはいかが？ほかに、チューブ調味料もおすすめ。青じそや梅、めんたいマヨなどを、チューブの上に乗せるだけでかわいくなりますよ。