

11月18日は「おにぎりの日」です。ご理解とご協力をお願いします。

# つくってみよう!! おにぎり

※おにぎりを作る前に、よく手をあらおう。



形は、大きくわけて「三角形」「たわら形」「まる形」の3種類にわけられます。形は自分で好きな形ににぎって OK!! 一般的に関東は、三角形、あるいはまる形で、関西の方はたわら形が多いといわれていますが、とくにルールはありません。はじめにちょっと力をいれてギュッとにぎったあとは、力をいれすぎずに、にぎりましょう!! こうすると、外はしっかり、中は米がつぶれずふんわり仕上がります。

## つく かた 作り方



おちゃわんに  
ごはんをよそう



ラップのうえにごはん  
をのせ、鼻を入れる



ラップごと  
ごはんをにぎる



できあがり

ちょうどよいごはんの量がわかるよ。

ごはんをちよくせつ手でさわらないようにしましょう。

## 一般的な「三角形」「たわら形」「まる形」の作り方を紹介します。

みぎて  
右手をかぶせてごはんをつつみ  
ぎ、ゆっ ちから  
ギュッと力をいれてまるくにぎる。



### 【三角形】



ひだりて  
左手をかるくまるめ、右手は「へ」の形。左手の  
おやゆび みぎて ちゆうしんぶ  
親指のつけねと右手の中心部ではさむようにして  
さんかくけい  
三角形をつくる。

1つの辺ができたなら、まわしてつぎの辺。これを3回  
くりかえすと三角形のできあがり!!

※うらがえして同じことをくりかえすと、もっときれいな  
さんかくけい  
三角形になります。

※右手の人差し指と中指でおさえると上手に三角になります。

### 【たわら形】



ひだりて さんかくけい  
左手を三角形のおにぎりをつ  
くるとき  
よりもまるみをもたせ、  
みぎて ゆび うえ した  
右手の指で上と下をおさえな  
がら、たわらの形にする。

### 【まる形】



ひだりて みぎて  
左手のひらと右手のひらをあ  
わせてかるくおさえ、おにぎり  
のそとがわ 外側の形をまるくととのえていく。

※がんばっていろいろな形のおにぎりを作ってみてください。