

# おにぎいをつくらう!!

海道小学校 2020. 10. 吉日

おにぎりの日テーマ

「自分や家族の健康を考 えて食事を作る

ための基礎を身に付ける」

～自分の食べられる量を考 えてにぎろう～



## 作る時に 気を付けること!

- ① 作る前には、必ず手を洗いましょう。
- ② おにぎりは、当日の朝、炊いたごはんで作りましょう。
- ③ おにぎりは、ラップで包んでにぎるなど、直接手で触らないようにしましょう。
- ④ 作ってから食べるまでに5時間以上あるため、具を入れる場合は、生ものは傷みやすいのでやめましょう。
- ⑤ 汁気のある具は、汁を切って使いましょう。(水分は、食品を傷める原因です。)
- ⑥ おにぎりは、冷めてから包みましょう。(熱いうちに包むと、蒸気がこもります。)
- ⑦ おにぎりのにぎり方がゆるいと、くずれてしまうので、ラップを2重に包むか、タッパーに入れて、学校に持ってきましょう。

おにぎりの具は、なににしよう・・・?



### よいもの○

- ・うめぼし
- ・鮭フレーク
- ・こんぶ
- ・塩
- ・焼きたらこ
- ・わかめ
- ・やきおにぎり

### だめなもの×

- ・めんたいこ
- ・いくら
- ・肉巻き
- ・天むす
- ・手巻き寿司
- ・おにぎらず

## つくってみよう!! おにぎり



形は、大きくわけて「さんかくけい」「たわらけい」「まるけい」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、さんかくけい、あるいはまるけいで、関西の方はたわらけい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。

### つくり方



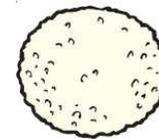
おちゃわんにごはんをよそる



ラップの上にごはんをのせ、具を入れる



ラップごとごはんをにぎる



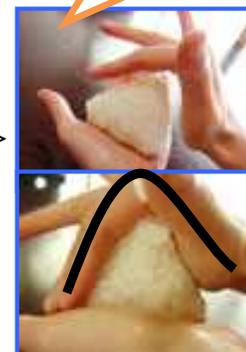
できあがり

### 一般的な「さんかくけい」「たわらけい」「まるけい」の作り方を紹介します

右手をかぶせてごはんをつつみギュッと力をいれてまるくにぎる。



#### さんかくけい



左手をかるくまるめ、右手は「へ」の形。左手の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回くりかえすとさんかくけいのできあがり!!

※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になります。※右手の人差し指と中指でおさえると上手にさんかくけいになります。

#### たわらけい



左手をさんかくけいのおにぎりをつくる時よりもまるみをもたせ、右手の指で上と下をおさえながら、たわらけいの形にする。

#### まるけい



左手のひらと右手のひらをあわせてかるくおさえ、おにぎりの外側の形をまるくととのえていく。

※自分が食べきれる大きさの、おにぎりを作りましょう。