

FUPPARI BOUSAI

保存版



THE NEWSLETTER OF THE SEASON

Vol.21

炊き出しでおにぎりを握りましょう

おにぎりの握り方

（週1回でも握り続けることが上達への道！）

おにぎり専門店として世界で初めて「ミシュランガイド 東京 2019」に掲載され、グルメ界で大きな話題を呼んだ「おにぎり 浅草宿六」。店主の三浦洋介さんに、家でもマネできるおにぎりの握り方を教えてもらいました。防災食のおにぎりをランクアップさせましょう！

宿六のおにぎりに近づく！ 素材の選び方

まずは、宿六流の米・具材・のりの選び方について、炊き出しのできることを教えてもらいましょう。

① 米は香りの強い品種が◎

ごはんの量を少なめにするので、香りの強い品種を選んで。香りが弱いと具材やのりに負けてしまいます。宿六では新潟産コシヒカリを使用（今回はあきたこまち）。大事な香りを失わないように、研ぐときも流水で10秒程かき混ぜるだけにしましょう。

② 具は自由に好きなものを

「おにぎりらしさ」の常識にこだわらず、好きなものを入れて。宿六では定番に加え、紅生姜、福神漬、あみ、塩辛なども具にしています。（訓練では色々な瓶詰め等を用意いたしました）

③ のりは風味の強い「専門店の中級品」がベスト

のりは、米や具材の味に負けないように風味の強いものを使うのがおすすめ。宿六ではのり専門店の中級品を使用しています。スーパーで買うなら、できるだけランクの高い風味の強いものを、専門店に行ったらお店の人に相談しながら選ぶのもよいでしょう

【おにぎりの握り方】ぎゅっと握らないのが宿六流

いよいよ握り方を教えていただきます！

「ごはんを潰さないように、握るといよりは“形を整える”というイメージでやってみてください」

材料（1個分）

ごはん（少しかために炊く）…約75g（量は手のひらの大きさに調整。作り方1参照）

具材…適量 のり…全形を縦半分に切ったもの1枚 塩…適量

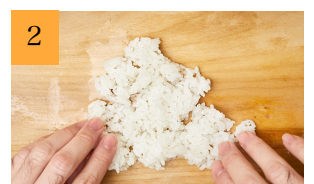
作り方

1 手のひらにごはんを取る

握りやすい量は、厚さ2～3cmで、自分の親指の付け根から中指の第2関節に収まるくらい。ごはんは炊きたてがベストだが、やけどに注意して。

2 まな板の上にごはんをほぐしながら広げる

広げることで少し冷めて握りやすい温度になる。



3 ごはんの中心に具材を薄く広げる

具材の分量は、具の味の濃さで調整する。例えば薄味の鮭なら20g程度

4 まわりのごはんを具材の上にかぶせる

具材は完全に隠れなくてOK。

5 まな板の上で三角形に整える

左右の中指を合わせ、片方の親指を反対の中指の付け根に合わせて三角形を作り、ごはんを左右から寄せて三角形に整える。まな板上で三角形にしておくとも何度も握らずにきれいな形にできる。

6 手に水と塩を付け、なじませる

手を水で軽く濡らし、人差し指、中指、薬指の第1関節に塩を付ける。

両手をこすり合わせて、塩を手のひらになじませる。

7 ごはんと具材をまな板から手に移す

利き手でないほうの手のひらをごはんの下にフライ返しのように差し込んで、形を崩さないように取る。(写真は左利き)

8 利き手でくの字を作り、1回だけ形を整える

ごはんを軽くまとめるイメージで。力を入れて握るとごはん粒の間が詰まったり、ごはん粒が潰れたりしてかたくなってしまう。

9 手前に回転させ、残りの2角についても1角につき1回ずつ形を整える

10 そのまま1分ほどおいて粗熱を取る

表面についた余計な水気も飛ぶ。具ははみ出したままでOK。

11 10をのりで包む

三角形の底辺が、のりの長辺の真ん中あたりにくるようにおくのりの下半分をごはんにかぶせ、左右の2辺を折り込む。

12 できあがり

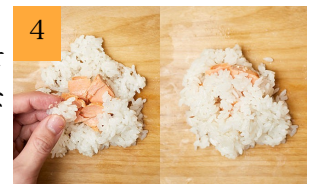
のりのパリパリ食感も楽しめるように、背面ののりはそのままで。大きなのりで全体を包んでいるので、握り方が弱くて少々崩れたとしても大丈夫。

米・具材・のりの絶妙なバランス！

宿六のおにぎりはやや小ぶり。「おにぎりは片手で食べるもの」女性でも片手で食べやすいサイズです。

だからごはんは少なめなのですが、のりは全形の1/2枚を使っていてかなり多め。具はひと口めで到達する量で、おかずとしてしっかり存在感があります。米・具材・のり、どれも脇役にならず、それぞれが主張しながら、噛むごとに調和していきます。「おにぎりで最も重要なのは、米・具材・のりのバランス。常にそのバランスを考えながら、一つひとつの素材を選んでいきます」

*お弁当に入れるときは、ラップで握り、冷ましてから包む。



吹張町内での災害への備えを日頃より行うため、情報誌「Fuppari Bousai」(フッパリボウサイ)は「防災訓練」事業の開催の告知や報告等、防災の意識高揚を目的として発行いたします。

編集企画：奥山 忠平 携帯 09058303132