

いろいろおむすび

▼用意する材料(4人分)

ごはん	2合分
塩	小さじ1
のり	てきりょう
でんぶなど	てきりょう



料理の作り方

- 1** ふつうに炊いたごはんを用意し、作りたい大きさ分のごはんを茶わんに取り分けます。
残りのごはんも同じくらいの分量で分けておきます。
- 2** ごはんが手に付くのを防ぐため、手水を付けながらにぎります。
きれいな水をボウルに入れて用意しましょう。
- 3** ごはんを茶わんに入れて軽くゆすります。
熱々のごはんが少し冷めてまとまり、にぎりやすくなります。
中に具を入れるときは真ん中に具をのせてから茶わんをゆすりましょう。
- 4** 三角おむすびを作ります。
左手をくぼませます。そこにごはんをのせ、指と手のひらではさむようにしておむすびの厚みを作ります。
右手は三角の角を作るように山形にして、左手とずらしてにぎります。
ごはんを手前に回し、次の三角の角をつくるようににぎります。
クルクルと何度も回しながら、きれいな三角を作っていきます。
- 5** 丸おむすびを作ります。
左手をくぼませてごはんを乗せます。
右手は指を丸めてカーブを作り、左手と交差するようにごはんを包みます。
丸い形を作ります。
左手の上を転がすように、右手でごはんを回し、厚みのある丸いおむすびにしていきます。
- 6** たわらおむすびを作ります。
左手の指を丸めて細長くごはんをおきます。
右手の指でごはんの両はしを押さえながら、回していきます。
最後に両手でおむすびをはさみ、やさしく転がして、たわら形にととのえます。
- 7** 型ぬきおむすびをつくります。
好きな型ぬきを用意してぬらし、ごはんを多めにつめて押し出します。
かおや目があったら、型のくぼみにのりや、でんぶを詰めておし出します。