



じねんじょとゆかりのおにぎり

梅としそと大葉の
ずっせりおにぎり



材料(4人分)

◇米……2合

◇じねんじょ……100g

※長いもで代用できます。

◇梅干し……2個

◇ゆかり(ふりかけ)……適量

◇酢……少々

◇大葉……4枚

作り方

- ① じねんじょはさいの目切りにして、酢水にさらしておきます。
- ② 米を炊きます。
- ③ 炊いたご飯に、①とゆかりと種を取った梅干しを入れ、混ぜ合わせ、おにぎりに成形します。
- ④ 大葉をまきます。



👉おいしいポイント

★酢を利用しておいしくなるコツ

①食材の変色を防ぐ

じねんじょはアクが強いので、皮をむいた後、酢水に5分くらいさらしておくと、変色を防ぐことができます(酢水は、じねんじょがかぶる位の水に対して、酢を1、2滴入れます)。

また、酢水につけておくと、長いもを切るときに手のひらなどのかゆみをおさえることができます。

②食材のアクをぬく

アクの強いごぼうやれんこんは、切ったら、酢水につけておきましょう。

酢水につけておくと、変色を防ぐこともできます。

③菌の繁殖をおさえる

お弁当に利用するご飯は、炊くときに、酢を入れてみましょう(米2合に対して、酢小さじ1を入れます)。

このほか、肉をやわらかくしたり、魚のくさを消すなどの効果もあります。

酢を上手に利用して、食材をよりおいしく調理してみましょう。