

“Onigirazu”

誰でもカンタン！「おにぎらず」

Onigirazu is a kind of rice sandwich.

We do not have to mold the rice with our hands in order to make it. It's good for picnic lunches.

「おにぎらず」は“握らない”おにぎり。具は汁気がないものなら何でもOK。サンドイッチ感覚で作れて、お弁当にも最適です。

Ingredients (for 4 people)

15
minutes

Cooked rice..... 4 cups of rice bowl
Seaweed sheets (large) 4 sheets
Salt..... a pinch
Mayonnaise.....to taste
Fillings: Ingredients (bell pepper, kanikama-crab, lettuce, egg or any ingredients of your choice.)

Steps

1. Cover a chopping board with cling wrap, place a sheet of seaweed on top and evenly place half a bowl of rice in the center. Make sure there is no rice on the edges as the seaweed will be wrapping the rice.
2. Put in ingredients of your choice and place the remaining half bowl of rice on top and lightly sprinkle some salt. You may want to spread some mayonnaise on your lettuce and kanikama before wrapping to make it tastier.
3. Fold the four corners of the seaweed to wrap it up. Leave it to cool with the folded side facing down and wrap it up with the cling wrap.
4. Wet your knife before cutting it in half so that the rice and seaweed won't stick to your knife and the cross-section will be a clean cut.

[POINT]

Cut the wrapped rice only when the seaweed and rice have really stuck together.



(PHOTO) 写真AC

材料 (4人分) (所要時間 約15分)

ご飯..... 茶碗に4杯
海苔 (大) 海苔 (大)
塩..... 少々
マヨネーズ..... 少々
具 (無限ピーマン、カニカマ、サニーレタス、卵焼きなど、好きなものをどうぞ)

作り方

1. まな板の上にラップを広げて、その上に海苔をしき、中央にお茶碗の半分量のご飯を均等にのせる。あとでご飯を海苔で包むので、端の方にはご飯をのせないこと。
2. お好みの具をのせ、その上に残りのお茶碗半分量のご飯をのせて、軽く塩をふる。サニーレタスやカニカマには巻く前にマヨネーズを塗ると美味しくなります。
3. 海苔を四隅からたたむように包んで、綴じた面を下にして冷まし、下にしいておいたラップで包む。
4. ラップと海苔に包まれたご飯を、包丁を軽くぬらして、少しずつ引きながら半分に切る。具の見える側を上にして盛り付ければできあがり！

【ポイント】

海苔とご飯がなじんでから切りましょう。

CHECK!

English
Expressions

英語の表現を
覚えましょう。

- chopping board まな板
- cling wrap ラップ
- evenly place 均等にのせる
- half a bowl of rice お茶碗の半分量のご飯
- place the remaining half bowl of rice on top
その上に残りのお茶碗半分量のご飯をのせる

- sprinkle some salt 塩をふる
- spread some mayonnaise
マヨネーズを塗る
- Fold the four corners of the seaweed to wrap it up.
海苔を四隅からたたむように包む