

# おにぎりの 知識

おにぎりの歴史はとても古く、奈良時代に編纂された風土記にすでに「握り飯」という記載があるんだとか。それだけ長い年月に渡り日本人に愛されてきた「おにぎり」。レシピ紹介の前におにぎり豆知識を簡単に紹介しましょう。



## 「おにぎり」と「おむすび」の違いって？

おにぎり？おむすび？あなたは普段、どちらの呼び名を使っていますか？コンビニでも「おにぎり」と呼んでいるお店と「おむすび」と呼んでいるお店に分かれていますよね。2つの呼び名がどう違うのかご存知ですか？関東から東海にかけては「おむすび」、その他の地域は「おにぎり」が主流。おむすびは山の形を象った三角形のもので、おにぎりは「握り飯」が転じたものなので、特に形に決まりはない。平安時代の女性貴族などは「おむすび」と言い、庶民は「おにぎり」と言った。丸形で海苔で全体を巻くのがおにぎり、三角形で一部だけ海苔を巻くのがおむすび。ちなみに6月18日は「おにぎりの日」で、1月17日は「おむすびの日」なんです。

# HOKUSHIN PRESS



「おにぎりが  
美味しく  
握れない…」  
というあなた！

## おいしいおにぎり 作りのPOINT

美味しいおにぎりを作るには  
実はいくつかの  
コツがあるんです。

研ぎ方、水切り時間、塩加減、海苔の選び方などなど、細かいことを言えばキリがありませんが、面倒なことは一切抜きにして、「これさえ押さえれば安心」の4つのポイントを紹介しましょう。

**ご飯は普段より  
少し固めに炊く**

ご飯が柔らかすぎると、べたべたとして握りにくくなります。お米一粒一粒がしゃきつとするよう、少し固めに炊いておきましょう。炊き上がったご飯は一度バットなどに移し、しゃもじで切りながら水分を飛ばすと、より握りやすくなります。

**ご飯が  
熱いうちに握る**

冷めたご飯は、ぎゅっと握らないとまとまってくれません。これではご飯の粒が潰れてしまいますよね。炊き立てのご飯の粗熱がとれた状態で握るのが一番良いのですが、冷ご飯を使う場合には一度温め直してから握るようにしましょう。

**表面はしっかり、  
中はふっくらになるように**

あまりぎゅっと握り過ぎると、お米の粒が潰れてしまいます。また素手で握る場合、長く握っているとご飯の旨味が手に移ってしまいます。お米の粒が潰れないよう、手早くご飯をまとめていきましょう。

**塩加減は  
指3本が目安**

おにぎりの大きさにもよりますが、一般的なおにぎりサイズであれば、指3本の腹にくっつくぐらいの塩加減が目安です。すぐに食べる場合は少し薄めに、時間をおいて食べる場合はキツめの塩加減にすると丁度よい感じに仕上がります。

味も存在感もはずさない  
初夏の旬魚でメインメニュー

## いさきのポワレ なんちゃってフレンチ風

材料(4人前)

イサキ	2尾 (大きめなら1尾)	生クリーム	……大さじ1
塩コショウ	……適量	粒マスタード	……大さじ2
サラダ油	……適量	パセリ	……適量
白ワイン	……40ml	プチトマト	……4個
茶色系のフォン	……大さじ3 (例えばフォンドヴォー)	パブリカ	……4切

### RECIPE

- 1 イサキのうろこを取り三枚に下ろして骨も取る(もちろん皮は引かない)。プチトマトは1個を2等分にカットする。パブリカは長細く食べやすい大きさにカット。
- 2 塩コショウを振ったイサキ切り身をサラダ油で皮目から中火で焼く(身が反ってきたら軽く押さえる)
- 3 皮目が焼けてフチが茶色くなってきたら(出てきた余分な油は拭き取る)、フタをして弱火で火を通す
- 4 全体的に身側も白くなってきたら切り身を取り出して油を切る
- 5 イサキ切り身を焼いたフライパンに白ワインを入れて軽く煮詰めて、フォン・生クリームを加えて煮立たせる。
- 6 塩コショウで調味し火を止めて、粒マスタードを加え混ぜ合わせてソースを作る。
- 7 イサキと、プチトマト・パブリカを盛り付ける。
- 8 お好みでパセリなどを散らして完成。

※白身魚、魚介類で代用可



皮はこんがり、身はふんわりと。  
ご家庭でも気軽にできるフレンチ風

## カリッと香ばしく！ チーズと香草の香りが食欲をそそります

### とろりんチーズの あじ香草パン粉焼き

材料(2人前)

アジ(3枚おろし)	……4枚(2尾分)
大葉	……4枚
スライスチーズ	……2枚
パン粉	……15g
ガーリックパウダー	……少々
ドライパセリ	……適量
塩	……適量
マヨネーズ	……小さじ2
小麦粉	……小さじ1
オリーブオイル	……大さじ1.5
白ワイン	……大さじ1

### RECIPE

- 1 アジの水気をふき取り、身の方に小麦粉を振る。
- 2 大葉とチーズを載せたら、尾の方から二つ折にして爪楊枝で留める。
- 3 皮側にスプーンなどでマヨネーズを塗る。
- 4 パン粉、ガーリックパウダー、ドライパセリ、塩をよく混ぜ合わせて香草パン粉を作り、アジの皮目にくっつける。
- 5 フライパンにオリーブオイルを入れてこんがり焼く。
- 6 白ワインを回し入れ蓋をして火を通したら完成。

※魚であればほとんど代用可



## さざえガーリックバター焼き

材料(2人前)

サザエ	……2個(大きめなもの)
料理酒	……大さじ2
水(茹で用)	……適量
【ガーリックバター】	
有塩バター	……10g
すりおろしニンニク	……小さじ1
塩	……ひとつまみ
パセリ(乾燥)	……小さじ1/2

### RECIPE

- 準備 サザエの殻をよく洗っておきます。有塩バターは常温に戻しておきます。
- 1 鍋にサザエを入れて料理酒を入れます。水をサザエの半分の高さまで入れ、中火で10分程茹でます。
  - 2 ホウルにガーリックバターの材料を入れて良く混ぜます。
  - 3 楊枝で1の身を取り出し、肝を切り落とし、実の部分を5mm幅に切ります。
  - 4 殻に2の半量を入れ、3を入れます。残りの2を入れて、トースターで5分焼き、バターが溶けたら器に盛り付けて完成です。

※貝類全般で代用可



おもてなしやおつまみに♪  
風味豊かな逸品です

# 5月の旬魚



### 真あじ

4月～7月、遅くても8月までが一般的な旬。アジの産卵期は1月～11月と非常に長く、西日本では年明けから初夏、関東沿岸では初夏から夏、北海道では8月頃と言った様に、何処かの海域で常に産卵が始まっているという感じです。産卵前の春から夏にかけて漁獲量が増え、晩秋から冬にかけては漁獲量が減るので、初夏から夏が旬と言われています。

■目利きのポイント…体高があり、頭部もやや丸みを帯びているもの。瀬付きの物に多くみられ、脂がのついていて美味しい物が多い。鮮度の良い物は目がふっくらと膨らんでいて、全体に澄んで黒目がくっきりとしている。鮮度が落ちるにしたがって眼が窪んできて白濁してくる。



### いさき

ほぼ通年市場には入荷されていますが、産卵前の初夏5月頃から7月頃までの梅雨頃が最も美味しいとされています。「梅雨いさき」という言葉もあるくらい、この時期のいさきは絶品です！冬を越えたこの時期は脂が乗り、かつ身が引き締まっているので魚好きにはたまりません。場所によっては冬の時期でも脂が乗って身が締まっているので、割と一年中流通があります。

■目利きのポイント…身体にハリがあり、全体的に厚みがある物が脂のりが良い。しっとり濡れたように光っているもの。いさきは成熟が極めて早いために、せつかく肥えた体も産卵とともにあつというまにすぐしぼんでしまいます。そのため大切なのはちょうどいい30cm前後の体型の太いものを探すことです。



### サザエ

3月から5月の春から初夏にかけて旬を迎えます。通年を通して漁獲されますが、夏を迎える産卵期の直前に水揚げされたものが美味しいといわれています。温かい海域を好み、秋田県より南側の水深の浅いところに生息しています。サザエの特徴は殻の蓋。この蓋の役割は外敵から身を守るためについていて、外敵から攻撃を受けると、固く閉じて、開けられないようにして身を守ります。

■目利きのポイント…蓋が青みがかったものが新鮮な証。角がある場合は角が長いもの。また蓋が奥に入ってしまったものや、蓋が開きっぱなしの物は鮮度に欠けます。蓋に触れた際、蓋を閉めずに全く動かないものは死んでしまっている可能性があります。