

なまら旨！！きびちゃんおむすび



材料(2個分)

お米	120g
水	200g
もちきび	20g
生鮭	40g
にんじん	20g
たまねぎ	40g
しその葉	2枚

A	
味噌	20g
みりん	20g
砂糖	20g

作り方

- (1) フライパンに、米、水、もちきびを入れ、炊飯。
- (2) にんじんを千切り、たまねぎをスライスする。
- (3) Aを混ぜ合わせる。
- (4) (1)とは別のフライパンに、にんじん、たまねぎを入れ、その上に生鮭を乗せ、生鮭にAを全て塗り、中火で生鮭に火が通るまで加熱する。
- (5) (4)ができたら、鮭をほぐしながら、(1)と混ぜ合わせ、全体的に具が均一になるようにする。
- (6) おにぎりを握り、しその葉1枚を巻いて、完成。

チェブオハウ風おにぎり

※オハウ=アイヌ文化の伝統料理で鮭の具たくさん汁



材料(2個分)

お米	90g
水	110g
いなきび	10g
鮭とば	20g
きざみ昆布	2g
にんじん	10g
たもぎたけ	20g
マイタケ	20g
塩	少々

A	
白だし	10g
酒	5g
みりん	5g

作り方

- (1) お米を研ぎ、1時間以上水に浸水する。
- (2) 鮭とば、たもぎたけ、マイタケは食べやすい大きさにカットし、にんじんは千切りにする。
- (3) フライパンに、米、いなきび、水、鮭とば、きざみ昆布、にんじん、たもぎたけ、マイタケの順に入れる。
- (4) (3)にAを加え、30分間弱火で炊飯。
- (5) 炊けたら、おにぎりにして完成。

トマトとチーズの焼きおにぎり



材料(2個分)

お米	150g
水	200g
バター	5g
チーズ	40g

A	
ドライトマト	10g
塩こしょう	適量
パセリ	少々

作り方

- (1) フライパンに、米、水を入れ、炊飯。
- (2) ドライトマトは細かく刻み、チーズは薄切りにする。
- (3) ご飯にAを加えて、混ぜ合わせる。
- (4) (2)の真ん中にチーズを入れておにぎりを握る。
- (5) フライパンでバターを熱し、おにぎりを入れて両面焼く。

ミルクィな骨太にぎり



材料
(小ぶりなおにぎり7個)

お米	300g
水	160~180cc
牛乳	200cc
バター	10g(常温にしておく)
チーズ	30g(7mm角にカット)
塩	小さじ半分
シラス	30g
醤油	適量
かつ節	20g(半分は具、半分は外側にまぶす)

作り方

- (1) フライパンに牛乳・塩・水を入れ、炊飯。
- (2) チーズ、バター、かつ節10g、醤油を加えて混ぜる。
- (3) 炊飯が終わったら、シラスを加えさっくり混ぜる。
- (4) 等分にしたご飯に(2)の具を入れ、優しく握る。
- (5) かつ節を外側にまぶして完成。