

主 催

一般社団法人 家の光協会  
JA全国女性組織協議会



後 援

農林水産省  
一般社団法人 全国農業協同組合中央会  
全国農業協同組合連合会  
全国共済農業協同組合連合会  
農林中央金庫  
全国厚生農業協同組合連合会  
株式会社 農協観光

協 賛

丸美屋食品工業株式会社

omusubi (riceball)  
おむすび BOOK



おむすびキッズコンテスト

—ニコ・ニコおむすび大作戦—

入選作品集

おむすびの作り方が分かるよ!

家の光協会は月刊誌『家の光』『地上』『ちゃぐりん』と隔月刊誌『やさしい畑』、および各種図書の発行や「世界こども図画コンテスト」「食農教育紙芝居コンクール」などの文化事業に取り組んでいるJAグループの出版文化団体です。

本コンテストは、地産地消の普及を目的に毎年開催している「ザ・地産地消 家の光料理コンテスト」の一環として子どもたちが自分自身、あるいは家族に食べてもらいたいおむすびについて考案したものを募集しました。主な食材に地元農畜産物を使用することで、地産地消の大切さにたいする理解を深めてもらうことを目的としました。

応募点数は低学年438点、高学年956点の合計1,394点。温かい思いが詰まった、独創的な作品が多数寄せられました。

4人の審査員によって、最優秀賞6作品、優秀賞6作品、優良賞30作品が選出されました。この作品集には、そのうち最優秀賞、優秀賞のレシピを料理研究家のしらいのりこさんが再現し収録しています。

このコンテストをとおして、これからも多くの子どもたちに米を基軸とした和食文化や米の消費拡大、地産地消の大切さにたいする理解を促すことができれば幸いです。

2020年3月

一般社団法人 家の光協会

## 実施要項(概要)

### 1. 賞の内容

- 低学年の部(小学校1～3年生)
    - 最優秀賞3点 10,000円相当の図書カード
    - 優秀賞3点 5,000円相当の図書カード
    - 優良賞15点 3,000円相当の図書カード
  - 高学年の部(小学校4～6年生)
    - 最優秀賞3点 10,000円相当の図書カード
    - 優秀賞3点 5,000円相当の図書カード
    - 優良賞15点 3,000円相当の図書カード
- ※副賞 丸美屋商品詰め合わせ

### 2. 応募方法

小学生が対象。応募用紙におむすびの写真を添付するか絵を描き、必要事項(①作品名、②作り方、③PRしたいこと)と名前、学年、性別、住所、電話番号、保護者の名前、近くのJA名を明記のうえ、応募する。

### 3. 応募期間

2019年7月1日(月)～10月31日(木)

### 4. 審査

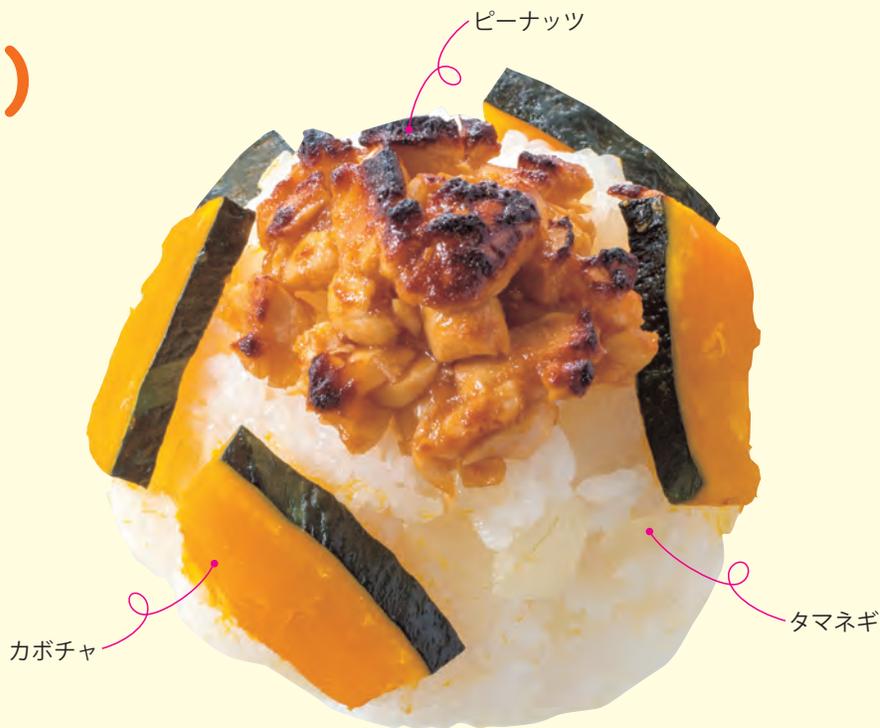
- 審査方法および日程  
応募用紙による内容審査 2019年11月21日(木)
- 審査基準  
アイデア、創意工夫、おいしさ、作りやすさ、仕上がりの完成度(見た目)などを総合的に判断。
- 審査員  
しらいのりこ・料理研究家  
為後左依・料理研究家  
池永京子・JA全国女性組織協議会 理事  
中綾子・家の光協会『ちゃぐりん』編集長

さい ゆう しゅう しょう  
最優秀賞

# がんばろう ちば おにぎり

おお ぬま しゅん と ちば けん しょう  
大沼俊翔 千葉県 小1

てい がく ねん ぶ  
低学年の部



## 〈作り方〉

- 1 タマネギとカボチャは細かく切り電子レンジで温めてやわらかくする。
- 2 ピーナッツをオーブントースターで温め、ビニール袋に入れてくたくだく。
- 3 鍋にみりん、みそ、砂糖を入れ火にかけ、2を加えてからめる。
- 4 ごはんに塩少々と1を混ぜて丸くにぎる。
- 5 4に3をのせ、こげめがつくまでオーブントースターで焼く。

びーあーる

## PR したいこと

千葉県の人が台風で辛い思いをしているので、県特産のピーナッツを食べてみんなが元気になってほしいと思いました。香ばしくておいしい味になりました。

さい ゆう しゅう しょう  
最優秀賞

# ぎゅう 牛ねぎまきごはん

こん どう りん か  
近藤鈴佳 佐賀県 小2

てい がく ねん ぶ  
低学年の部



## つく かつ 〈作り方〉

- 1 牛薄切り肉に塩・コショウをして焼く。肉に火が通ったら、焼き肉のたれとかつおだしで味をととのえる。
- 2 ネギの青い部分2本分をゆがく。
- 3 オクラはさっとゆがき、輪切りにする。
- 4 ごはんにゴマ塩をふり、丸くにぎる。
- 5 4に1を巻いて、2で十字形に結び、3を飾りつける。

びーあーる

## PR したいこと

ぎゅうにく や にく  
牛肉と焼き肉のたれとごはんの相性がバツグン！！  
オクラの食感がコリコリしていておいしいです。

さい ゆう しゅう しょう  
最優秀賞

# おやこおにぎり

なか むら かす が  
中村春日 愛知県 小3

( てい がく ねん ぶ  
低学年の部 )



## 〈作り方〉

- 1 卵焼きをつく。
- 2 1をこはんでつつむように、丸くにぎる。
- 3 ウインナーをとさかの形に、つぼ漬けをくちばしの形に切る。
- 4 ミニトマトは半分に切る。
- 5 3、4、のりで2をニワトリのように飾りつける。

びーあーる

## PRしたいこと

ニワトリの中に卵焼きを入れました。  
見た目がかわいくておいしいです。

さい ゆう しゅう しょう  
最優秀賞

# アスパラ肉まきおにぎり<sup>にく</sup>

きた その も も  
北園桃々 なが さき けん しょう  
長崎県 小4

こう がく ねん ぶ  
高学年の部



## 〈作り方〉

- 1 ゆでたアスパラガスをごはんの真ん中において、ごはんをつつむようになげる。
- 2 1を豚ばら肉で巻く。
- 3 2をフライパンに入れ、焼き肉のたれをからめながら焼く。
- 4 グラタン皿に3のおにぎりをのせ、プロセスチーズをかける。
- 5 チーズが溶けるまで4をオーブントースターで焼く。

びーあーる

## PRしたいこと

なが さき けん い さ は や し さん  
長崎県諫早市産のアスパラガスとなが さき けん  
さん ぶ た に く つ か  
産の豚ばら肉を使用しました。

さい ゆう しゅう しょう  
最優秀賞

# はな び 花火おにぎり

くら ち ま ゆ にい がた けん しょう  
倉地真由 新潟県 小5

こう がく ねん ぶ  
高学年の部



## つく かつ 〈作り方〉

- 1 新潟県山古志村産の「にいがた和牛」、キノコ、ネギを細かく切って炒める。
- 2 1の肉の色が変わったらみりん、みそ、砂糖を入れて、さらに炒め、肉みそをつくる。
- 3 ごはんを丸くにぎる。
- 4 3の真ん中に2をのせ、ゆでたエダマメとトウモロコシで花火のように飾りつける。
- 5 4に白ゴマをかける。

びーあーる

## PR したいこと

なが おか たい はな び たい かい み  
長岡まつり大花火大会を観たときにきれ  
いだと思ったので、花火のようなおにぎ  
りにしました。エダマメとトウモロコシ  
はおじいさんが育てたものを使いました。

さい ゆう しゅう しょう  
最優秀賞

# ぎゅっと信州むすび

ほり ぐち ゆ ず かな がわ けん しゅう  
堀口侑珠 神奈川県 小6

こう かく ねん ぶ  
高学年の部



## 〈作り方〉

- 1 野沢菜漬をみじん切りにしてごはんと混ぜる。
- 2 米ナスを輪切りにして電子レンジでやわらかくなるまで温める。
- 3 豚ひき肉を八丁味噌で炒め、肉みそをつくる。
- 4 1に2と3をはさんで丸くにぎる。

びーあーる

## PRしたいこと

肉も野菜も食べられるから栄養満点！！  
信州おやきのおいしさがぎゅっとつま  
た、まん丸おむすびです。

ゆうしゅうしょう  
優秀賞

ていがくねんぶ  
低学年の部



カッパおにぎり

おおほらゆう やまぐちけん しょう  
大原夕侑 山口県 小2



たこやきにぎ子

なつめしょうご あいちけん しょう  
夏目翔伍 愛知県 小3



かわいい♡

さんしよく  
三色だんごとみたらしだんご

やまぐち ゆな あいちけん しょう  
山口由奈 愛知県 小3

ゆうりょうしょう  
優良賞

ていがくねんぶ  
低学年の部

きよの まゆか ふくいけん しょう  
清野真夢香 福井県 小1

さとうとみ しずおかけん しょう  
佐藤知海 静岡県 小1

ますもときよし しがけん しょう  
増本清志朗 滋賀県 小1

みひらかな ひろしまけん しょう  
三平佳奈 広島県 小1

やべむつわ ちばけん しょう  
矢部睦和 千葉県 小1

うちやまきゆみ にいがたけん しょう  
内山咲結実 新潟県 小2

たじましりゅう くまもとけん しょう  
田嶋志琉 熊本県 小2

たなべまほ こうちけん しょう  
田鍋真帆 高知県 小2

あさいそうた ぎふけん しょう  
浅井壮太 岐阜県 小3

こうのめぐみ ふくしまけん しょう  
鴻野恵美 福島県 小3

すままつたいし ふくおかけん しょう  
末松太志 福岡県 小3

ただた にいがたけん しょう  
多田しずな 新潟県 小3

とみなりあいき ぎふけん しょう  
富成愛輝 岐阜県 小3

はやかりこうすけ あおもりけん しょう  
早狩洸佑 青森県 小3

ふくにしりる あいちけん しょう  
福西莉瑠 愛知県 小3

ゆうしゅうしょう  
優秀賞

こうがくねんぶ  
高学年の部



かぶせ茶



あおき ゆめの みえけん しょう6  
青木ゆめの 三重県 小6

たまご卵、じゃこ



ゆうりょうしょう  
優良賞

こうがくねんぶ  
高学年の部

あら い ゆず き とちぎけん しょう4  
新井柚妃 栃木県 小4

いわ せ か ほ かごしまけん しょう4  
岩瀬香帆 鹿児島県 小4

ほりうち つ むぎ みやぎけん しょう4  
堀内津麦 宮城県 小4

あ さ と いっ き おきなわけん しょう5  
安里壱亀 沖縄県 小5

い どう おう すけ しょう5  
伊藤煌介 岐阜県 小5

かさ い そら み ちぎけん しょう5  
笠井空美 千葉県 小5

しら とり ゆ い あおもりけん しょう5  
白取結衣 青森県 小5

せん ごく は な ぎふけん しょう5  
仙石華那 岐阜県 小5

た こ はる と とっとりけん しょう5  
田子温仁 鳥取県 小5

なかに の たく や にいがたけん しょう5  
中野拓哉 新潟県 小5

ほし くち なお や ひろしまけん しょう5  
橋口直哉 広島県 小5

よこ やま あや か やまがたけん しょう5  
横山彩花 山形県 小5

くぼ の あや か おおさかえん しょう6  
久保埜綾夏 大阪府 小6

ほり え みやび し がけん しょう6  
堀江雅 滋賀県 小6

や の ひな た やまぐちけん しょう6  
矢野暖大 山口県 小6



# 親子でおむすびを 作ってみよう

Let's make omusubi  
(rice balls) together!

おむすびの形は大きく三角、丸、俵の3種類に分けられます。初めにちょっと力を入れてキュッとにぎった後は、力を入れすぎずににぎりましょう。

There are 3 different types of omusubi: triangular, ball and cylinder shaped.

For all three shapes; First, tightly squeeze a ball of rice once; second, shape omusubi without squeezing too tightly.

## 基本の作り方

### Basic steps

1



茶碗にかるく1杯分のごはんを入れる。

Put one cup of rice in a small bowl or teacup.

2



塩水に手をつける。

Dip your hand into a cup of salt water.

3



ごはんを手のにせる。

Put the rice in your left hand.



# 三角おむすび

## Triangular omusubi

### ポイント

三角おむすびは、右手を「へ」の字にして三角を作り、左手で厚みを調整し、回しながら三角に形を整えましょう。

### Key point:

Form an "L" shape or two sides of a triangle with your right hand, and adjust the thickness with your left hand and turn it to shape the rice into a triangle.

1



右手をかぶせてごはんを包み、回転させながら2～3回かろくにぎる。

Place your right hand on top of the rice and shape the rice into a triangle by squeezing gently to twist the rice about 2-3 times.

2



「こ」の字をつくるように左手を下に右手を「へ」の字にして、三角形に形を整える。

Keep your left hand horizontal, palm facing up, and form an "L" shape with your right hand. Make three corners on the ball.

3



できあがり！ いろいろな具材で作ってみましょう。

Ta-dah! Now let's make one with different ingredients!



まる  
丸おむすび  
Ball  
omusubi

ポイント

左手の手の平と、右手の手の平を合わせてかるく押さえ、おむすびの外側の形を丸く整えましょう。ごはんの粒をつぶさないよう、力を入れすぎずににぎりましょう。

Key point:

Bring your hands together and lightly press on the rice to form the outer shape of a ball. Do not squeeze too tightly to keep the rice from getting crushed.

1



みぎてのおやゆびひとさゆびそとがわをつつまる  
右手の親指と人差し指で外側を包み丸くにぎる。

Wrap the rice with your right thumb and index finger to shape the rice into a ball.

2



てひらうえからおおかちととの  
手の平で上からかるく押さえ、形を整える。

Lightly press on the rice with your palm and form a ball.

3



みそをぬり、オーブントースターで焼き目をつけてできあがり。

Put miso on top and grill until the surface becomes slightly browned!



ポイント

俵おむすびは、右手の指で、両サイドを押さえながら形を整えましょう。

Key point:

Use the fingers on your right hand to press on both ends to shape the rice into a cylinder.

1



ごはんを手の平で転がして俵形ににする。

Roll the rice on your palm to make a cylindrical shape.

2



左手を「こ」の字にし、右手の指で押さえながら形を整える。

Keep your left hand horizontal, palm facing up, and use the fingers of your right hand to press on the rice and shape it into a perfect cylinder.

3



ふりかけをかけてできあがり。

Sprinkle some furikake and you're all done!



丸美屋のりたま

# おむすびとわたし (敬称略)

## 女優・農政ジャーナリスト●浜美枝

幼い日、子どもたちの遊び場は箱根の山と我が家の庭でした。休日、娘たちは葉っぱのお皿でのおままごと、息子たちは木々の間を走り回ってターザンごっこ。そんな子どもたちの気配を感じながら、おむすびをにぎるのが私にとって何より幸せな時間でした。

そして庭に敷いた花ゴザの上で、四人の子どもたちと丸くなって、ザルに並べたおむすびをほおぼる……懐かしい家族の思い出は、ずらりと並べたおむすびとともにあるのかもしれない。

## 料理研究家●石澤 清美

図書や雑誌などの撮影の日。スタッフの集合までにはほぼそ準備をしますが、最初にするのは米とき。時間を見計らって鍋で炊きあげ、小さめにむすびます。藻塩をフライパンでゆっくりいり塩にして、半分を塩むすびに。残りはウメや昆布、鮭などその時の気分で。ほわほわと優しいぬくもりが、スタッフを出迎えます。温かなおむすびは魅力的で、いきなり4個食べてしまった方も。冷めれば昼食や試食のお供となり、あわただしい撮影の一日を力強く支えてくれます。

## 料理研究家●今泉 久美

誰でも、真っ先に思い浮かぶおいしいおむすびといえば、お母さんがにぎってくれたものでしょう。でも、幼いころの私にとって母のおむすびはおいしくないものでした。

料理上手だった母ですが、祖母を早くに亡くしていたため、30歳から一人で12人家族の家事をしなければならず、にぎったごはんを冷ましてのりで包むという事ができなかったためです。蒸れて、のりがべしゃっとなっていました。

料理研究家になって、25年。

今、私がおむすびをおいしく作ろうと思った時は、まず、といだ米を袋にいれ、一晚冷蔵庫に入れます。そして翌日炊くと、米の甘みやうまみが出ておいしいおむすびになります。材料がシンプルだけに、炊き方や、米の品種、焼きのりによっても、味が大きく変わるところが、おむすびの面白いところですね。

そしてにぎるコツは、力を入れず、米同士が自然にくっくようなイメージで作ると、おいしく仕上がりますよ。

今の私が、幼いころの私に言いたいのは「お母さんは忙しいんだから、自分でおむすびくらい作りなさい」

皆さんも、何度も繰り返し作ることで、おいしいおむすびが作れるようになりますよ！

## 料理研究家●枝元 なほみ

おむすびさえあれば何とかなる、と思っている。友達がたくさんやってくる、みんなでどこかに出かける、そんな時あんな時、とにかくまず、おむすびさえあれば何とかなる。なんて言うか、胃袋の一番根っここのところを支えてくれるもの。色々おかずも作った、お肉も焼いた、野菜も色とりどり用意した、でもね、みんなが「うおーっ」て喜ぶのは、炊きたてごはんの塩むすびだったりするんだよねえ。やっぱり、おむすびには勝てないんだよなあ。

## 料理研究家●大橋 由香

小さなころ 具はなにがいい？と聞いてくれた母。わたしはいつも 塩！と言い、塩でいいの？と聞いた母。

シンプルで、一番好きだった。ホイルに包まれたおむすびは手に塩をつけて熱いごはんを結んでくれた「てづくり」のおむすび。「てづくり」にこだわる気持ちは「てづくり」で育ててくれたからだと思う。

今度は私が子どもに作ってあげる番。具はなにがいい？

## 料理研究家●小川 聖子

料理研究家になりたての頃、おむすびの撮影がありました。年上の編集者に「聖子ちゃんのおむすびって大き目ね。でも塩加減がちょうどいいわ」と言われたことがあります。そう、私は背が高く、手も大きいので無意識のうちにおむすびが大きくなってしまふのです。塩加減をほめられたことは、新人の私にとって、とてもうれしい出来事でした。そのときのおむすびの中身が何であったのかは忘れてしまったけれど。

もうひとつ、おむすびで思いたすのは息子が小さかった時のことです。食が細くて心配しました。2～3歳の時、「何が食べたい？」と聞くと「おむすび」と。中身は何がいいかな、少しでも栄養のあるものを、のりやゴマもつけた方が美味しいに違いない、と母は思いました。しかし彼は「塩だけがいいの」とゆずらず。ミニ塩おむすびを作ると満足そうに食べたのでした。ちなみにうちのお米は、ごくふつ～のお米です。日本のお米はいつでも美味しいって、分かっていたのかもしれないね。

## 料理研究家●きじまりゅうた

朝ごはんを食べるより、少しでも長く寝ていたい。そんな高校生だった私に、母が持たせてくれたのが、鶏そぼろを混ぜたおむすびだった。

朝の教室で、空腹に耐えられない時は通学路で。1つずつラップに包まれた少し小さめのおむすびは、とても食べやすかった。しかし料理研究家(母の杵島直美)が作るおむすびの評判はすぐに知れ渡り、「キジマのそぼろおむすび」をねらう不逞の輩(同級生)が続出。朝の攻防戦が日課となった。

いつの時代も高校生は、小腹どころか大腹が空いている。

## 料理研究家●清水 信子

牛肉の巻きおむすび

〈作り方〉

- ①固めに炊いたごはんに、“実山椒の白しょうゆ漬け”を混ぜ、「楕円形のおむすび」を作ります。
- ②しゃぶしゃぶ用の牛もも肉を巻いていきます。
- ③しょうゆにみりん少々を加えたたれをはけでぬります。
- ④オープンまたはオーブントースターで焼きます。
- ⑤途中2回ほどたれをぬって牛肉に火がとおればできあがりです。

焼き立てはもちろん、冷めてもおいしく、冷凍も可能です。これでもしかしたら、商品としてデパートにデビューが可能では…。

いろいろと試行錯誤をしたのですが、「美味しいとか珍しい」とか、「もっと食べたい」などの声はあっても、“商品化”となると、異句同音に「ちょっと無理じゃないの」との感想。確かにとあきらめて早30年。時々作っては当時の事を思い出し、苦笑いをしながら、「でもとても美味しいわ」と食べ続けている私です。

## 料理研究家●しらいのりこ

おむすびの思い出と言えばやはり母親の作ってくれたおむすび。

まんまるの形に、のりがぐるりとまかれ、アルミホイルで包んであった。具材はウメ干しとスジコ。しっとりとしたのりとごはんの一体感がたまらなくおいしかった。自分でもおむすびをにぎることがあるけど、母のとはやはり何か違う。ごはんとのりと具という極めてシンプルな組み合わせなのに、同じものがふたつとない。おむすびはひとそれぞれ、一期一会。だから私は一つ一つのおむすびを大事に味わいたいと思う。

## 料理研究家●田口 成子

知人の稲刈りの手伝いにかがったときのことで。農作業のあとにみんなで食べた塩むすびと煮物の美味しさが忘れられません。米粒が光ってうす甘い味でした。この事がきっかけで6年ほど田植えと稲刈りにおじゃましました。

野菜づくりのお手伝いに行こうと思ったのも、作業の後の少し疲れた身体で塩むすびを食べたことを思い出していたのかもしれない。野菜の成長を楽しみながらの農作業は、素材の美味しさを感じます。

## 料理研究家●為後 左依

初めてほめられた料理はおむすびだった。

「おむすび、上手だね」

子どもの頃から、手のひらを真っ赤にしておむすびをむすんでいた。こんなにも食べ物の体温を肌で感じる料理はほかにはない。まず、米にしっかりと吸水させてから、加える水は少しだけ控えて炊く。ごはん一粒一粒をつぶさず尊重できるように。そして、むすぶときにはその米粒の間にある空気を意識する。空気を抱き込むようにそうっと、ぎゅっと…。おむすびの体温を感じながら。

手軽に買うこともできるけれど、やっぱり、わたしはおむすびはむすびたい。

## 料理研究家●藤野 嘉子

お米好きな私は、小さいときからおむすびが大好きです。母が作ってくれたのは、ウメ干し入りの白むすび。少しふんわりにぎられていて口に入れるとほろっと崩れる、絶妙なにぎり加減です。教わったわけではないですが、私も力加減は同じ。時々来る孫たちにも、よく作ってます。大人になって、思い出になっていたらうれしいなあ。

## 料理研究家●藤井 恵

一番好きなおむすびは、新米の炊きたてごはんで作った塩むすび。

手に湯ざましをなじませ、人差し指、中指、薬指の第一関節まで塩をつけ手のひら全体に広がります。少し軟らかめに炊いたごはんの熱々をグッとこらえてポンポンポンとリズムカルににぎり、クチャクチャと音がして表面がまとまるまで30回位、優しくそして手早くにぎればピカピカの塩むすびのできあがり。

おむすびをガブリとほおばって、口に入れた時にごはんの良い香りが広がりほぐれたら、100点満点の仕上がりです。秋はおむすびが一番おいしい、一年で一番待ち遠しい季節です。

## 家庭料理家●本田 明子

女友達との会話。生きていれば、楽しいことも、嫌になることも。野を越え、山越え人は生きている。

「ねえ、気持ちの切り替えて、どうしてる？」

「おむすびを食べる」自分でも驚くほど即答した。

米を炊き、塩をまとわせた素手で、あつあつごはんを空気を含み込むように、ごはん粒をまとめる。どんな形だっていい。

大好きな人が、神様が選んでくれた見知らぬ人でもいい。自分で作るより、だれかに作ってもらうとおいしいことのほかに、底力が湧いてくる。おむすびはそういう食べものだ。

## 料理研究家●宮本 和秀

手を水でぬらし塩を広げ、熱いごはんをにぎる。熱くて我慢がならないからおのずとふんわりにぎられ、おいしいおむすびになる。

昔はコンビニおむすびなどはない。遠足、運動会、夜食の折に、母のにぎってくれたおいしいおむすびが思い出される。食卓でいただく時はふんわりだが、持ち歩く時はやや固

い。粗熱がとれてからにぎり直したのだろう。崩れて食べづらかった記憶がないからだ。塩加減と合わせ、母の手の平に込めた愛情の証である。

## 中国料理講師●茂手木 章

私が小学生の頃、遊び疲れて帰ってくると、いつも母が作ってくれたみそおむすびが用意されていました。それをほおばると、満腹感と共に母の温かいぬくもりを感じたものです。

最近はコンビニや店頭で、具のいっぱい入ったおむすびが売られ、私も旅行の時に買い求めますが、母のおむすびのなつかしさを求めてしまいます。しかし、これからはお米の文化のおむすびがもっと進化して、たくさんの方々に喜ばれるようになってほしいとも思います。若い方々に、日本の宝おむすびにまつわる思い出をこれからもたくさん作ってほしいと願うものです。

## 料理研究家●本谷 恵津子

早朝、出張に飛び出す主人に手早くにぎって持たせたおむすび。私が出かけるときやいそがしく家で立ち働くときも、かならず同じことをしていました。たった1つか2つのおむすびでも、持たせて安心、持っていれば安心の、いわば精神安定剤のようなものなのです。

具をごはんに混ぜたり、中に詰めたり、巻いたり…。しょうゆやみそをぬった焼きおむすびもたまりません。おむすびはアイデアだけでおいしさも楽しさもいろいろです。

## 料理人●森野 熊八

おむすび、と、おにぎり…？ おにぎりは、にぎり飯ですから、形は自由！ おむすびは、山岳信仰…結びの神様へのお供え物だったので、山の形…三角じゃないとダメ！（諸説有り）

まあ、今はそんな事、関係無いですけどねえ～。のりはシットリがいい！ 子供の頃はイクラの存在すら知らなくて、最高の具は筋子でした。ウメも、タラコも、鮭も大好きです。

最近、手にしょうゆをつけて、おむすび作ってのりを巻くのがマイブーム！ 美味しいですよ！

## おむすび BOOK

おむすびキッズコンテスト  
—ニコ・ニコおむすび大作戦—  
入選作品集

調理協力：しらいのりこ  
撮影：鈴木正美  
イラスト：イザワイツハ  
デザイン：鷲巣隆

一般社団法人 家の光協会  
読書・食農教育部

<https://www.ienohikari-koubo.com/>



\*記事の無断転載を禁じます。  
©THE IE-NO-HIKARI Association 2020