

# 6月18日おにぎりの日

日本最古のおにぎりが発掘された石川県能登半島にある鹿西(ろくせい)町(現・中能登町)が6月18日を「おにぎりの日」と制定しました。6月は鹿西の「ろく(6)」から、そして毎月18日に制定されている「米食の日」と合わせて6月18日が「おにぎりの日」になったそうです。

鹿西町の遺跡には弥生時代に作られたおにぎりと思われる米の塊が発見され、稲作の発展と共に携帯できるおにぎりも食べられるようになってきたと考えられています。

おにぎりの形は三角形やたわら型や平べったい丸型など様々あります。おにぎりを手で握らずに海苔ではさむ「おにぎらず」もその一つです。ほかにも、食べやすいスティック状や球状など、食べ方や用途によって形を楽しめます。また、ごはんはいろいろな食材との相性がよく、おにぎりの具材もバリエーション豊富です。しらす干しやサイコロ状に切ったチーズを入れると不足しがちなカルシウムを補うことができます。

夏は食中毒を予防するため、おにぎりは手で直接触れないようにラップに包んで握りましょう。また、刻んだ梅干しやお酢を混ぜる、ごはんは冷ましてから握ると菌の繁殖を抑えることができます。

